目 录

苦才是人生

——美国南加州大学演讲

『2014 年 11 月 9 日』



主持人:

感谢南加州大学宗教生活办公室对此次活动给予的大

力帮助，也祝贺今天到场的同学们，因为你们利用这个周末的午后，来听一位了不起的人演讲，他的话也许会改变你的一生。

很多人都会对佛教有这样、那样的成见，认为佛教是非常奇怪的宗教，因为佛教有一些非常神秘的仪轨，而且佛教修行人经常躲在山洞中禅修，仿佛是来自另一个世界的人，脱离现实。但实际上，了解佛教的人都明白，佛教不仅仅是一门宗教，它也是一种哲学、教育。此外，佛教的逻辑缜密、架构精严，对法相的定义非常精准，这与科学颇为相似。因此，我们可以确定，佛教是心灵科学，深入研究心的本质。

索达吉堪布仁波切以他的行动和成就，证明了上述成见有多荒谬。除了不断地学习藏传佛教的密续典籍，堪布还将许多藏文典籍翻译成汉文，同时又将一些汉文典籍翻译成藏文，而堪布所翻译、书写的文章，已经累计超过了一千万字。除此之外，堪布还建立了许多慈善机构、学校和养老院，并且提倡放生。我无法想象有多少生命，因此从屠宰场和饭店的屠刀下得救。堪布近年来还在很多西方国家的大学、创新型企业公开演讲。今天，堪布来到南加州大学，既是授课，也是学习，堪布尤其对科学技术非常感兴趣，所以，我认为

堪布丝毫没有脱离现实。

所有的生命，无论人类或者动物，都在寻求快乐，即便是虚无主义者、愤世嫉俗的人，内心深处也有这样的希求。然而在现实生活中，我们会面临各种困难，从小小的不悦意，乃至一些非常大的困境，如与家人的关系、事业、身体健康等。

本场演讲中，索达吉堪布仁波切将帮助我们了解，如何面对生活中的困难以及痛苦与快乐的关系。听完演讲之后，如果你有所了悟，那为此而花一个周末的下午，实在是很值得。下面，请大家欢迎索达吉堪布仁波切——

很高兴来到南加州大学与大家交流。前两年，我用中文写了一本《苦才是人生》，后来有了韩文版，英文版也即将出版。在这本书中，我主要针对怎样认识痛苦的自性、怎样远离痛苦等内容，分享了一些个人的看法。今天，应南加州大学的要求，我再以"苦才是人生"为主题，与大家交流一下。

还你一个生活的真相

有人不赞同“苦才是人生”，理由是，我们既能感受到快乐，也能感受到痛苦，所以人生应该是苦乐参半的，为什么非要放大痛苦的力量？但实际上，“苦才是人生”并不只是我个人的观点，很多学者也这么认为。比如，德国著名的哲学家叔本华就曾说过：“人生的本质就是痛苦。”

除了学者，传统经论当中也反复提到“苦才是人生”这一观点。佛教《正念经》中云：“轮回如针尖，永无少安乐。”在六道轮回当中，所有众生都如同生活在针尖上一样。除此之外，佛经中还用火坑、罗刹洲等比喻来说明世间无有安乐、本性是痛苦的道理，即使众生能感受到一点快乐，它也是无常、不稳固的。可见，虽然生活中有苦受、乐受、舍受，但处处可见痛苦的自性。

也许有人疑惑：“生活中明明有很多快乐，为什么佛教只强调痛苦呢？”我们的确能在生活中感受到少许快乐，但是大多数时候还是痛苦的。下面，我为大家简单介绍一下佛经中对苦的分类，同时也请大家思考——如果生活是快乐的，那你能不能也对快乐做一个总结分类呢？

压迫你的三座大山

人类和其他众生所承受的种种痛苦，可以分为根本痛苦和支分痛苦。根本痛苦中有一种叫“变苦”，也就是人们在感受安乐时，突然遭遇变故，之前所有的快乐消失无余，自己被无法想象的痛苦所逼迫。这种痛苦在日常生活中经常可以遇到。比如，美国前几年爆发了经济危机，成千上万的人瞬间失去工作，不得不放弃原本的生活规划，另谋出路。这种变故随时都可能发生，任谁也不能保证自己的生活永远不会变化。又比如，原本感情很好的夫妻，因为一些情况离婚，各自开始新的生活，原先的快乐也不复存在。

根本痛苦中还有“苦苦”，指多件痛苦的事情同时发生在一个人身上。比如，正在感受病苦的同时，又与家人发生了矛盾；正在忍受贫穷的痛苦时，却又急需钱用等。

还有一种根本痛苦叫“行苦”，指表面上看似并非痛苦，但事实上却是痛苦的因。比如，有些人认为，虽然转基因食品的价格比较便宜，看似非常实惠，但里面有很多有害物质，长期食用可能会引发癌症，有些影响甚至会在子孙后代的身体上体现出来。

以上是人类的三大根本痛苦，它们无所不在，周遍一切。

除了根本痛苦，生活中还有八种支分痛苦，下面，我从大家都熟知的“生老病死”开始介绍这八种支分痛苦。



生——苦难的开始

当我们还在母胎中时，由于母亲饮食的冷热、身体的运动等，我们会感受非常大的痛苦。此外，每个人都伴随着哭声而出生，没有小孩是笑着出生的，这可能也预示了“生”是一件痛苦的事。

老——必经之路

我们从出生开始，就注定要走向衰老，而“老苦”指的就是身体中的器官逐渐衰败。世间有种观点：当女性脸上出现第一道皱纹的时候，幸福感就会开始下降。现在有很多人，为了永葆年轻，提升幸福感，不惜花重金整容，但事实上，谁都无法改变无常，随着时间流逝，每个人的脸上都迟早长出皱纹。

病——无法承受的痛

相信大家都对“病苦”有所认识，尤其是无法享受医疗保障的人们，如果无力支付医疗费用，就不得不忍受巨大的病痛，即便是平日里身体很健康的人，生病时，就像是被石头击中的小鸟，一点力气都没有。我前段时间去了澳大利亚和加拿大，那边有很好的医疗保障，国家会为人们承担医疗费，但还有很多国家做不到这一点，因此，很多人不得不为医疗费而头疼，但这毕竟还只是费用问题，而身体上的疼痛则更难熬。

死——躲不掉的现实

面临死亡时，我们的内心会经历他人无法想象的恐惧，不论曾经拥有过多少财富、名誉，都不得不放下，孤独地前往下一世。有些人觉得，提及死亡是一件很不吉利的事，但这却是每个人都要面对的现实，无论我们多么恐惧、多么想逃避，都无法避免。

由此可见，不论你是贫穷，还是富有；不论你是才高八斗，还是不善言辞；不论你是年轻有为，还是处于垂暮之年，每个人都必须要度过生、老、病、死这四大苦海。

不欲临——身不由己

除了上述的生老病死以外，八种支分痛苦中还包括“不欲临苦”“求不得苦”“爱别离苦”和“近取蕴苦”等四种痛苦。其中，不欲临苦指不得不做自己不喜欢的事情。比如，夫妻之间虽然早已没有感情了，但出于种种原因，还是不得不住在一起；不得不与自己不喜欢的同事一起工作；明明不喜欢读书，但不得不去学校等。

求不得——填不满的欲望

求不得苦，指因为无法获得心里特别喜欢的某个人或东西而引发的痛苦。比如，无法与自己喜欢的人在一起；负担不起自己想买的汽车、房子；得不到自己想要的地位、财富等。很多人都生活在种种欲望当中，一生中充满期待和幻想，这也是一种痛苦。

爱别离——真的不想说再见

爱别离苦，指虽然不想与自己的恋人或亲人分离，却无法与他们在一起而产生的痛苦。如长期分居两地的夫妻或者人生中的各种生离死别等。

近取蕴——此生注定痛苦

所谓的蕴，是痛苦的因、痛苦的所依、痛苦的器皿[1]。因为我们具足五蕴，即色受想行识，所以，注定会感受无尽的痛苦。比如，有了色蕴，就会生病；有了受蕴就会产生欢喜、不欢喜的执著，进而产生痛苦。

[1]《中般若经》云："须菩提，近取五蕴乃有漏法故为诸苦之处、诸苦之所依、诸苦之器、诸苦之源也。"

用实事求是的态度面对生活

从实事求是的角度来讲，不论人生中充满了快乐还是痛苦，我们都应该面对它们。有些年轻人不爱听“苦”，觉得佛教消极悲观，但现实本身就是痛苦，我们不能自欺欺人地把“苦”说成“甜”，否则，当痛苦到来的时候，有些人可能无法面对，进而选择一些极端行为，甚至自杀。

据说每年约有近四万美国人自杀，这个数字甚至已经超过了癌症、车祸所造成的死亡人数。人们自杀的主要原因，可能就是无法对治内心的痛苦，找不到其他的出路，甚至认为只有自杀才能终止痛苦，但事实上，自杀不能解决问题。

对于很多修行人来说，虽然生活中也会遇到痛苦，但他们能面对痛苦，并将痛苦转为道用，从而对治痛苦，因此，自古以来，很少有修行人自杀。

有一个故事非常具有启发性：印度圣雄甘地的儿子在 12 岁时生了一场大病，需要做手术。为了让手术顺利进行，医生想骗孩子：“手术不痛苦。”但甘地夫人却拒绝了医生，她认为直接把真相告诉孩子比较好，于是对自己的儿子说：“手

术过程会很痛苦，但任何人都无法代替你上手术台，所以你必须承受。”她这种让孩子面对真相的教育方式，被后人传为佳话。

面对问题才能解决问题

生活中的感情、财富、地位都是不稳定的，不论现在看上去有多快乐，无常随时随地都可能发生，并带来很多痛苦。而刻意压制、逃避，对我们没有丝毫的帮助，谁都无法真正逃离痛苦。但是，如果经常思考生活的本质，我们的心逐渐就会堪能，可以将痛苦转为道用，痛苦也就不会带来严重的伤害。

其实，痛苦是一个很好的老师，它可以在日常生活中，为我们带来很好的学习机会，增强我们的心力。修行人也会遇到痛苦，但修行人不会把痛苦执为实有，反而将它转为道用，正如有些修行人面对亲人去世时，并不会像普通人一样脆弱不堪。

很多年轻人都喜欢一首歌：“我要稳稳的幸福……”但大家都忽略了一点——幸福是无常的，不可能永远“稳稳”。如

果内心有一定的修行，我相信你就会找到一个相对“稳稳”的幸福。

听说南加州大学也有藏传佛教研究中心，这非常好，因为佛教等传统文化会给人们带来心灵上的幸福。虽然东西方的大学都传授科学技术，但很少能够为人们带来心灵上的幸福和快乐。所以，我建议大家，一方面要学习当今的科学技术，同时也要寻找心灵上的快乐，了解怎样遣除、对治痛苦。如果能对三种根本痛苦和八种支分痛苦有所了解，在遇到痛苦的时候，就不会太执著。这一点在大多数修行人身上都能体现出来，即便没有很高的修行境界，也不会像世间人那样特别执著，而且心里会有一种力量。如果我们用智慧观察、认识痛苦的本体、根源及其自性，就能够勇敢地面对生活中的痛苦，逐渐走向解脱。

美国南加州大学问答

『2014年 11月 9日』



（一）**问**：人与人之间经常发生冲突，对此我们该怎么

处理呢?

答:不仅是人与人之间，国家之间，因为经济、政治等利益，也很容易产生冲突。

对于修行人来讲，佛法的核心是不伤害任何人，因此应该尽量避免冲突。

我认为，通过教育来预防冲突、伤害是非常重要的。此外，当他人伤害我们的时候，应该尽量以和平的方式解决，这也是最好的方法。

（二）**问**:如果我们接受了痛苦，它是否就会转化为快乐?

答:因为痛苦没有自性，所以，正在经历的痛苦可以转为快乐。

当你在日常生活中遇到痛苦时，如果能仔细分析、观察它，你就会发现，原来这种痛苦的感受，既不在外，也不在

内，不在过去，也不在未来，而所谓的现在，不过只是一刹那，转瞬即逝。换句话说，如果你认识了痛苦的自性，那通过观察它的本体，就可以把痛苦转变成智慧，得到无上的安乐。

修行好的人是可以做到这一点的。

（三）**问**：哲学、宗教都在试图回答三个问题，即人从哪来？到哪去？我是谁？按照我对佛学的了解，“到哪去”应该取决于自己的行为，但我对“从哪来”还不太了解。既然佛教讲轮回，那轮回是何时开始的呢？

答：依据佛教教义，行持善业的人会趋向解脱，行持恶业则会趋入恶趣，这回答了“到哪去”的问题。那人又是从哪来的呢？以进化论的观点来看，直立人大约出现在两百万年前，但依据佛法来讲，人类从无始以来就有了，但佛经中并没有明确说“无始”是什么时候。

（四）**问**：接受痛苦的唯一目的，是否是为了追求快乐？

除了接受“苦才是人生”，我们该如何调整内心，从而生起快乐呢？

答：佛经中讲到，我们需要了知痛苦的因——集谛，也就是业和烦恼，然后依靠道谛——无二的智慧，逐渐了知心的本体不成立，这就是实相。在如是通达之后，自己就能获得快乐，并且了知一切万法，这也就是佛法中讲的现前灭谛，即稳固、究竟的快乐在自相续当中生起。

世界上有很多伟大的人，在了知痛苦的本体之后，不但遣除了自己内心的痛苦，还让很多众生趋入解脱。所以，这个问题可以在“四谛法”——苦集灭道中找到答案。

（五）问：请问您是否同意，通过种种修行，摆脱肉身，成为纯灵性的存在，才是止息痛苦的终极方法？

答：在日常生活中，人们寻求不同的方法断除痛苦，有些人依靠喝酒、吸毒、进出歌舞厅等娱乐场所，也有人前往比较寂静的地方，断绝一切外界联系，简单地修几天寂止，让自己平静下来。

我研究佛法接近三十年，对东西方的知识也有所了解，我认为，要想真正从根本上断除痛苦，无我的智慧非常重要。

（六）**问**：业和因果是一种自然法则，换句话说，我们在生活当中所感受的痛苦，实际上是往昔的业在起作用。那么，我们是否无需逃避痛苦，反而应该完全接受它呢?

答：以声闻乘观点来讲，如果造了极大的恶业，果是无法转变的，而以大乘观点来看，即使我们造了极大的恶业，如果精进地忏悔，很多罪业还是可以清净的，不会感受如是的果报。

世间当中也有类似的情况，比如做了违法的事，有些人无法逃脱法律的制裁，但也有些人，依靠种种办法，让自己免于制裁，或者即使被判刑，后来也可以通过表现良好而减刑。

不过，有些罪业的确无法减轻，这涉及到定业和不定业的分类，佛经中有很详细的介绍。



（七）**问**：汉传佛教天台宗有一个非常重要的观念——性具善恶，即佛性本具善恶，您是否同意这个观点？

答：汉地的天台宗，主要以《妙法莲华经》作为修法的所依。你所讲的"佛性本具善恶"，不应是天台宗的了义观点。

从不了义的角度讲，每个人都能生起善、恶的心，但从了义的角度讲，每个众生都本具的光明如来藏，远离一切戏

论，当然也远离善、恶的边。

不论是哪个宗派，如果没有认识到如来藏的本体，认为善业、恶业实有存在，就会与教证、理证相违，是不了义的观点。

红尘中的净土——喇荣

——美国加州大学洛杉矶分校演讲

『*2014* 年 *11* 月 *10* 日』

主持人:

欢迎各位来到加州大学洛杉矶分校，我是本校佛学研究中心的主任，在此代表佛学研究中心的全体师生，欢迎索达吉堪布仁波切的到来。

堪布是藏传佛教高等教育学府“喇荣五明佛学院”的主要负责人。喇荣的规模很大，像是一座城市，它位于中国四川省色达县，这里历来也被称为康区。

喇荣五明佛学院始建于 1980 年，创始人是索达吉堪布的上师——伏藏大师法王晋美彭措仁波切。成立后不久，喇

荣就成为世界上最大的佛学院，常住出家僧众超过一万，其中出家尼众约有四千，这意味着，喇荣所培养的尼众比当今世界上任何一个地方都多。此外，喇荣允许藏族人和汉族人一起学习，而这所藏传佛教佛学院中，汉族学生人数超过10%。如今，法王晋美彭措仁波切的宏愿——普遍摄受各种根基、意乐的众生，已经实现。

索达吉堪布仁波切是法王晋美彭措仁波切最杰出的弟子之一，也是佛学院的主要管理者之一。出家多年以来，堪布已出了一百多本书籍，这其中包括了各种显密经论的译作以及堪布自己撰写的著作。堪布也是喇荣佛学院中摄受各类弟子最多的上师之一，其中汉族弟子尤为众多。近年来，堪布还来到西方国家弘扬佛法，进行全球巡讲。今天，堪布将以“红尘中的净土——喇荣”为题，为我们介绍喇荣五明佛学院，并回答大家的提问。

加州大学洛杉矶分校的老师和同学们，扎西德勒！我今天讲的主要是喇荣五明佛学院的建设和发展。

喇荣从创建到现在，对外没有刻意做过宣传，即便如此，人数也越来越多，久而久之，给管理上带来了一些难度。所

以在此之前，我几乎没有宣传过喇荣的功德和殊胜，但这次应佛教研究中心的要求，就为大家简单介绍一下。

对于喇荣五明佛学院，可以从世间和出世间两个角度来认识。从世间的角度讲，喇荣的高原海拔、生活习惯、如何前往等，可以在网上或者书里找到，所以，我今天主要从出世间的角度，介绍喇荣不共的殊胜功德。

喇荣：一所与众不同的大学

喇荣五明佛学院成立于 1980 年，至今已有 35 年。虽然时间不长，但来此求学的人越来越多，房子也越盖越多，而且，喇荣培养出来的高僧大德，具有一定的世界影响力。

很多中外媒体都称喇荣是“世界上最大的佛学院”，对此我不是很确定，因为有时媒体会比较夸张。但可以确定的是，的确有很多人在喇荣修学佛法，这一点非常稀有。

我是 1985 年到喇荣求学的，那时候还没有尼众僧团，只有两三百人的男众僧团。一开始，我只是个人学修佛法，但后来就边学修边讲课，这个状态一直持续到现在。

在我看来，喇荣的教育、管理体系，与其他学校基本一样，但也有法王晋美彭措的一些特殊管理方法。此外，从不共的角度讲，喇荣还有一种看不见的能量，也就是佛教所说的加持力。其实这并不神秘，世界上任何事情的兴衰沉浮，背后既有看得见的因缘，也有很多看不见的因缘，喇荣也不例外。

来自两百年前的授记

早在两百多年前，藏地大成就者菩提金刚就明确授记了喇荣五明佛学院和法王晋美彭措。现在的年轻人，不一定相信授记，我个人也是有些相信、有些不信。听说在其他宗教中，也有过相当于授记的内容，比如，很多学者相信《圣经》中预言了美国的兴起，还有一本法国的书也预言了前苏联的解体。

那菩提金刚在授记中，对喇荣是怎么说的呢？
单坚阿拉木天喇荣沟，邬金莲师化身名晋美，
彼于菩萨四众眷属中，广弘显密教法如明日，
利生事业顶天立地也，清净所化眷属遍十方，
凡结缘者皆生极乐刹。

这七句话明确讲了喇荣的地理位置、创始人、眷属、所修之法、弘法事业、对众生的利益等六方面的内容。我第一次看到这个授记时，觉得太过神奇，难以置信，但经过深入研究之后，也不得不信服。下面我们来逐一讲解：

第一，境圆满："单坚阿拉木天喇荣沟"。

这个授记首先讲了喇荣的地理位置——处于单坚神山、阿拉神山、木天女神山这三大神山的中央。

所谓"喇荣"，意思是来到这里就想出家修行。的确，很多人来到喇荣之后，很容易生起出家的念头。

第一世敦珠法王的传记中记载，喇荣曾经出现过班玛喇嘛、嘉措喇嘛等十三位虹身成就者，因此，这里非常殊胜。

佛教中有息、增、怀、诛四大事业，喇荣是怀业任运成就的地方。一位伏藏大师所取的伏藏法中提到的"怀业山沟莲花开，洛若金鹰空中翔"，也正说明了这一点。

就像你们美国的好莱坞，虽然是个小地方，却举世闻名。

同样，喇荣也只是中国的一个小山沟，但在佛教界广为人知，甚至不少人会自豪地说："我是从喇荣来的。"

喇荣刚建立时，还只是一片空地，但经过三十多年的发展，逐渐有了今天这么大的规模，这也说明，它的确是怀业任运成就的地方。



第二，本师圆满："邬金莲师化身名晋美"。

喇荣五明佛学院的创始人是法王晋美彭措，他前世是伏

藏大师列绕朗巴尊者，是十三世达赖喇嘛土登嘉措的上师，也是闻名于世的大成就者和伏藏师，现在仍有很多他的伏藏法在流传。

法王晋美彭措不仅是活佛，也是伏藏师，是 20 世纪最具影响力的大德之一。当然，我今天并不是借此机会来宣传我上师的，佛教中讲："妄语参杂欺诳语，赞叹上师切勿用。"不能用不真实的语言赞叹自己的根本上师，所以，我在这里只是客观、真实地简单介绍一下。

藏传佛教历来有认证活佛的传统，虽然当今出现一些问题，但按照严格程序认证的活佛，的确非常与众不同。比如，伏藏大师列绕朗巴对自己的后世，就有非常清晰的授记[2]，表明了七种不变的标志：出生地不变——法源之地、母名不变——璁玉海、父族不变——莲花茎、出生年不变——鸡年、身不变——掌具坛城、语不变——严深广藏、意不变——证悟法身。

[2]伏藏大师列绕朗巴在《未来授记文》中，以七种不变标记的方式，明确地指出下一世特征："法源圣地地不变，璁玉海母光不变，莲花梗茎种不变，降魔金刚幻化童，鸡年诞生年不变，掌具奇纹身不变，三藏海饰口不变，证悟法身意不变。"

这七种不变的标志明确提到：转世灵童的出生地点、母亲叫雍措、父亲叫班玛、属相是鸡、手掌具有空行纹、对如海三藏讲辩著无碍、证悟万法实相[3]。后来，人们就是依据这些线索，认证法王为列绕朗巴的转世。

法王晋美彭措创立了喇荣五明佛学院，并担任院长多年。法王圆寂后，由门措空行母接任，成为新一任院长，至今已有十多年。在藏地，一般来讲，男众寺院的住持是男众，女众寺院的住持是女众，而我们佛学院，既有男众也有女众，但却由女性担任院长，这也体现出佛学院的宗旨——男女平等，谁具足功德，谁就可以担任负责人。此外，佛学院中无论是高僧大德还是普通僧人，也都是地位平等、供养平等。

第三，眷属圆满："彼于菩萨四众眷属中"。

法王对所有眷属都没有偏袒，无论是汉族、蒙族、藏族，还是其他民族的人，只要具备条件，都可以在喇荣学习。

授记中提到的"四众眷属"，指比丘、比丘尼、男居士、

[3]"法源圣地"即今天青海省班玛县知钦寺附近；"璁玉海"即为母亲的名字"雍措"；"莲花茎"即为父亲的名字"班玛"。

女居士。虽然藏地在 8 世纪时还有尼众，但后来比丘尼戒的传承失传，无法具足四众弟子。但法王在 1987 年开始摄受汉族弟子，由于汉地一直保存着比丘尼戒的传承，于是喇荣便具足了四众弟子。

十世班禅大师曾用藏文题写了“色达喇荣五明佛学院”的牌匾，而事实上，我们佛学院就是一所佛教大学，采取了与世间大学类似的管理模式，比如分有喇嘛学院、觉姆学院、居士学院、汉学院等四个学院，这就像世间大学中的不同学院，如教育学院、影视学院等。

第四，法圆满：“广弘显密教法如明日”。

这一点，可以从佛学院的课程安排和学习模式上看出来。我们佛学院开设了大五明、小五明、显宗的五部大论以及密宗中共同和不共的续部等课程。大五明课程，包括工巧明、医方明、声明、因明、内明，其中内明是最主要的课程，医方明、工巧明等是选修课。小五明课程，包括戏剧、诗学等。五部大论课程，有戒律、俱舍、因明、中观、现观等。

我们的学习模式主要是“闻、思、修”和“讲、辩、著”。

其中，闻思修，指先在老师面前听闻课程的内容，之后反复地思维，最后把所思维的内容融入自己的相续，实地去修持。在藏地大部分的佛学院中，闻思修都非常重要，缺一不可。

闻思修是从自利的角度讲的，而从他利角度来讲，我们强调讲辩著，这是智者的三种法相。也就是说，闻思修所通达的法义，不但要传讲给其他人，还要为了遣除他人的邪见而互相辩论，这一点也是整个藏传佛教非常重视的。最后，运用自己的所学，撰著一些书籍，对后学者的闻思修起到指导意义。

伏藏大师巴沃秋扬多杰曾为法王写过一篇赞颂祈祷文，概括了法王一生的修行功德，如云："自利圆满闻思修，他利圆满讲辩著，二利讲修事业兴，与汝无别而成佛。"在我们佛学院学习的人，无非也是想"自利闻思修，利他讲辩著"，这是喇荣大部分人的学修方式。

第五，弘法事业："利生事业顶天立地也，清净所化眷属遍十方"。

法王对所有众生，无偏地带来利益、快乐，其程度胜过

高山顶，深过大海底。我们佛学院培养和教育四众的目的，并不是让个人生活优越、财富积累，而是为了培养心地善良、行为端正的人，进而利益所有众生。在佛学院学习的出家人、居士，都认为利益众生和弘扬佛法是最有意义的事，这也是我们的基本价值观。

法王曾经在印度金刚座发愿："无垢圣教兴盛常住世，无偏众生享受胜利乐，意中所愿恒时唯有此。"无偏地利益众生，为所有众生带来快乐，让无垢的传承教法遍满世界、长驻世间，是法王一生的心愿。一般来讲，普通人很难完全按照法王的心愿去做，但法王也说过，最重要的就是能利益众生、弘扬佛法，这是每一个人的责任。

喇荣培养出来的大部分法师，如果去到佛教比较衰落的地方，会努力振兴当地的佛教；如果去到佛教比较兴盛的地方，也会加倍努力地弘扬佛法。现在汉藏两地都有喇荣培养的僧才，虽然他们的能力不同，但大多数一直在努力地弘扬佛法。我们也希望东西方能共同努力，将佛法传播到世界每一个角落。

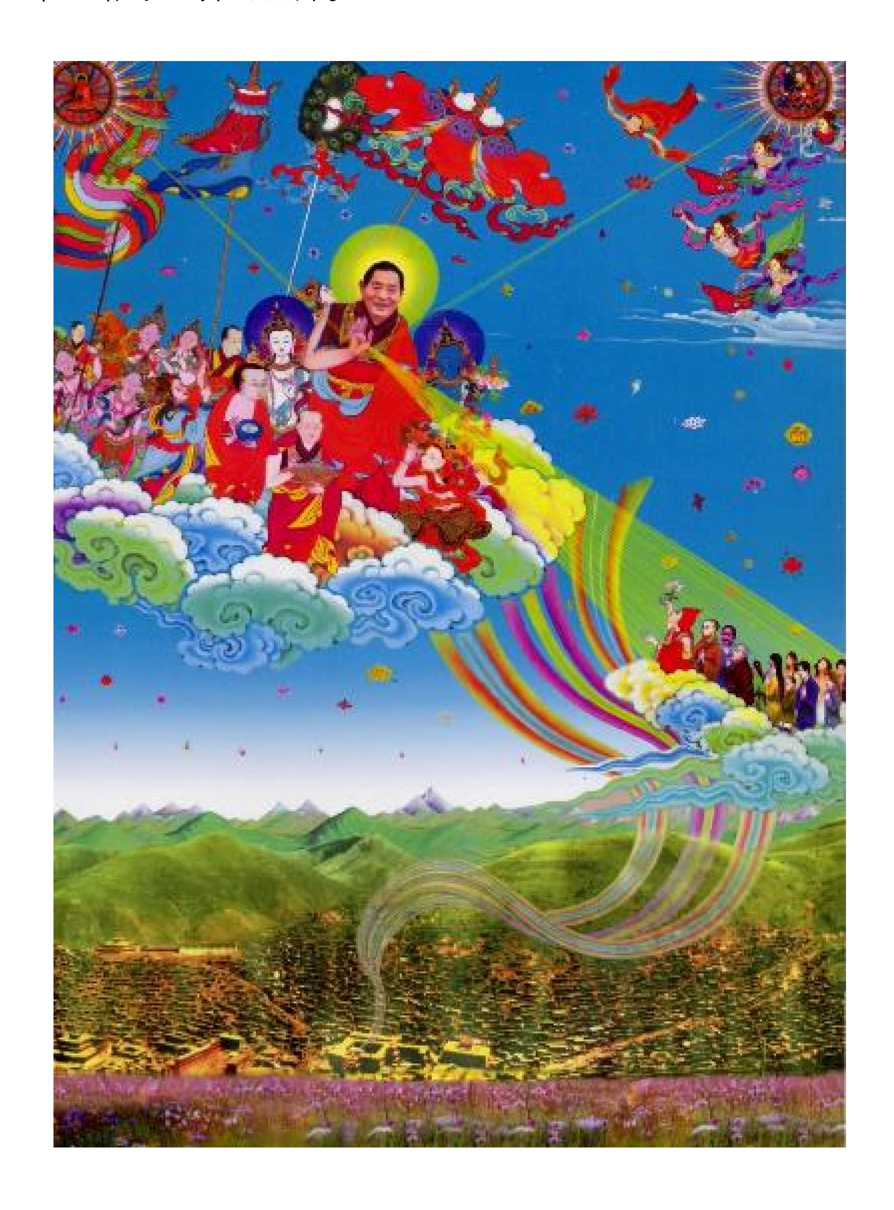
第六，对众生的利益："凡结缘者皆生极乐刹"。

世间大学培养很多学生，主要目的是促进科技进步、改善物质世界。不过，物质世界固然很重要，我们更要重视内心幸福。在过去三十多年里，喇荣培养了很多法师，其使命就是传播心灵的智慧，帮助大家寻找内心的幸福，利益每一个众生，即便不能利益他们，也不会扰乱他们的心。

法王晋美彭措圆寂前，留给弟子们一句遗教："莫舍己道，勿扰他心。"法王的弟子们都应该在文化、事业、民族传统等方面"莫舍己道"，同时也要做到"勿扰他心"，即使做不到利益众生，至少也不能伤害他人。因此，法王大部分弟子都发愿：不做任何恶劣的行径。

没有信仰的人，很难相信死后的世界，但对有信仰的人而言，这一点就比较好理解。比如，基督教就认为，善良的人死后会去天堂。佛教的教义告诉我们，人可以往生极乐世界。"凡结缘者皆生极乐刹"，指凡与法王结缘的人，若能念诵阿弥陀佛的圣号、精勤修学、具足往生四因，死后必定往生极乐世界。大家都觉得，这一授记对我们来世有长远的利益，有着不共的密意，所以，喇荣的传承弟子们非常重视往生西方。最近喇荣正在开极乐法会，参加的人数非常多，以前法王住世时，有时甚至会有四五万人。这是法王接引众生

往生极乐世界的图片。



以上是对喇荣五明佛学院的简单介绍。总之，喇荣既有完整的佛法传承，又有现代大学的管理模式，具备包容、平等、自由、利他等精神，是很有特色的一所佛学院。但是，将来如果要“对外开放”，佛学院也许会成为旅游区，失去现有的学习氛围，佛学院的价值也会大打折扣。喇荣发展到今天的规模，离不开前辈大德们的努力和法师们对学生的培养，但未来会怎么样，恐怕要留给大家回答。

美国加州大学洛杉矶分校问答

『2014年11月10日』

（一）**问**：最近中国在帮助印度重建那烂陀寺，您对此有什么看法?

答：历史上曾有很多法师去那烂陀寺求学，玄奘大师也是其中之一。他学成归来后，在汉地广弘佛法，成为唐朝历史上非常重要的人物。藏地也曾有很多翻译家去那烂陀寺求学，当时那烂陀寺是世界上最权威、最大的佛学院，是佛教的中心。

中国去年捐赠了大量的资金，帮助印度重建那烂陀寺，虽然外在的建筑可以轻易建起来，但内在的软件，比如老师、学习氛围等，是很难一下子具备的。

但总体来说，这是一件很好的事情。

（二）问：您刚刚提到，辩论是佛学院教学的重点之一，那您的学识和成就这么高，有人敢和您辩论吗？

答：我以前对辩论很有兴趣，但现在年龄大了，已经很久没辩论了。在藏传佛教中，任何人都可以通过辩论遣除心中的疑惑，也可以反驳他人不合理的观点，这是藏传佛教不共的传统，所以，不存在敢不敢辩论的情况。

在学佛的过程当中，很多人都会产生种种疑惑，有些疑惑是合理的，有些疑惑是道理还没弄清楚，是不合理的，这在因明当中称为合理犹豫和非理犹豫[4]。我们应该努力遣除心里的疑惑，而辩论和讨论是最好的方法。

---

[4]因明中将犹豫分为两种：非理犹豫和合理犹豫。合理犹豫，即能引生合理认识自境之正确心识，如思维“声是常耶，抑无常耶？很可能是无常”，此犹豫能引生认为声是无常之正确心识。非理犹豫，即能引生不合理认识自境之邪分别心，如思维“声是常耶，抑无常耶？很可能是常”，此犹豫能引生认为声是常之颠倒分别心。

（三）**问**：在西方社会，绝大多数人从小就生活在基督教文明里，他们受到了相当多的基督教教育，而在东方社会中，人们也有自己传统的教育和生长环境。如今西方的基督教思想向东方传播，而东方的佛教思想也逐渐向西方传播，正如您也是不远万里来到美国讲授佛法。请问这两种文明互相交流的意义是什么？我们又该如何做到“莫舍己道，勿扰他心”？

答：我认为，东方的佛教和西方的基督教，各有各的特色，只要是对今生、来世有暂时和究竟的利益，不论是佛教的教义，还是基督教的教义，我们都应该弘扬。

我来美国也不是为了推广佛教，进而让其他宗教的信徒改信佛教，相反，我前几天还在新西兰以“上帝和佛陀”为主题进行了演讲，谈了很多基督教和佛教的相同点。

当然，如果有些教义对人类或其他众生没有利益，即使不弘扬，也没什么可惜的。

不同宗教的信仰者要用智慧去交流，这样就能做到“莫舍己道，勿扰他心”。在我看来，佛教徒要与基督教徒友好相

处，真诚相待，共同弘扬对众生有益的教义，这样就不会产生任何冲突。

（四）**问**：请问喇荣五明佛学院有没有短期出家的课程？像我们在美国生活的人，不可能长期待在喇荣佛学院学习，但我们真的很向往那个地方，希望可以参加短期的出家课程。

答：喇荣没有短期出家的传统，但一般来讲，只要条件具足，出家人、在家人都可以在喇荣参加短期、长期的学习，学佛不一定要出家。如果特别想体验短期出家，可以去其他的佛教中心参加相关项目。

现代社会的专注与禅修

——美国耶鲁大学演讲

『*2014* 年 *11* 月 *12* 日』



主持人:

各位下午好，我是耶鲁大学宗教研究系的老师，开设有关西藏和喜马拉雅佛教传统的课程。在此，我要特别感谢雪莱&唐纳德·鲁宾基金会为成办此次活动所付出的努力。同时，我也非常感谢今天的翻译们，他们建立了自己的团队，致力于翻译、保存和延续藏传佛教的教法。

我很荣幸能有机会介绍索达吉堪布这样一位著名的佛教上师、学者、翻译家。堪布尤为关注现代的全球性议题，并将传统的佛法教义融会其中，引导大众，也正因为如此，他的演讲在东西方受到广泛欢迎。

现在请各位起立，欢迎索达吉堪布来到耶鲁——

感谢耶鲁大学宗教研究会的会长、各位老师，能够为今天的交流提供顺缘。

痛苦源于心不自在

当前这个时代，每个人都很忙碌，事情繁多、内心浮躁，因此，让内心恢复平静安宁，显得十分有必要。

现代人的生活方式是古人从未体验过的，思维方式和价值观更与古人截然不同。在这样的时代中，精神食粮对人们格外重要，因此，很多人都在探索宗教、传统文化，这甚至成为他们生活中不可或缺的一部分，就像妙药一样，有益于身心。

我们稍加观察就会发现，当代人有很多痛苦，其原因是内心没有调伏，没有丝毫的宁静。如果能够驾驭自己的内心，保持宁静，任何人都能感受到生活的美好，做事情也会更轻松，诚如《宝云经》中说："若能于心得自在者，于一切法亦得自在。"

禅修有助于身体健康

调伏自心是一件比较困难的事，但并非做不到。在古印度，人们用《调象图》[5]来描述调心的过程——就像调伏狂象，需要用棍子、绳索等手段，慢慢地让它顺从。我们的心也一样，一开始很难调伏，但经过训练之后，行住坐卧之中，都可以很自在。

---

[5]《调象图》中以一系列的比喻来描述调心的过程，其中大象比喻内心，道路六弯象征六力，火焰的强弱代表念知力的大小，棍子代表正知，绳索代表正念等。

禅修有很多殊胜的功德。佛教认为，饮食平衡、睡眠充足、身体按摩以及禅修都有助于身体健康，而这其中最有效的就是禅修。它不但可以强身健体、延缓衰老，还可以令身体的风脉明点运用自如，从而增上修行。总而言之，在日常生活中，我们很有必要通过禅修保持内心宁静。

现代社会里，很多人都担心衰老和死亡，但器世界和有情世界都是无常的，谁都无法避免这两件事。相对而言，修持禅定的人寿命比较长。在汉、藏两地有很多百岁以上的修行人，他们虽然高龄，但看上去却很年轻，就是因长期禅修而焕发出的生命活力。这并不是道听途说或古代神话，而是当前真实存在的例子。这些修行人，不但内心宁静、快乐，而且健康长寿，这都体现了禅修的力量。

禅修有助于内心宁静

如今，美国、加拿大、澳大利亚等地的人们，为了内心的宁静而热衷于禅修，甚至有很多学生也在学校中建立了禅修社。早在上世纪 90 年代，印度的一些监狱也尝试用禅修缓解犯人内心的痛苦，并取得了很大的成功。后来在印度政府的大力支持下，禅修逐渐在更多的监狱中推广开来。要知

道，犯人内心的痛苦是难以想象的，但禅修却可以有效地帮他们息灭这些痛苦，获得内心的宁静，这一点值得我们深思。

我以前在一些监狱给犯人们讲过课，有些犯人也告诉我，禅修平息了他们内心的痛苦，对他们很重要。世界上有很多给人们忏悔、赎罪的地方，而监狱是其中最恶劣的一个，如果他们连这种环境都可以应对，那以后回到社会上，即使遇到困难，也可以从容面对。

打开禅修的正确方式

大多数人认为，只有手结定印、跏趺坐、闭着眼睛才算真正的禅修，而日常的行住坐卧中，比如开车、走路时，是不可能禅修的。实际上，刚开始修寂止[6]的时候，身、语、意的确要依三寂而修持，但禅定修持稳固后，随时随地都可以禅修。

有些学校所开设的禅修课，只是为了压伏粗大的分别念，让心放松；更有人认为，禅修只是以正知正念来观察自己的

---

[6]寂止：梵音译作奢摩地或三摩地，一切禅定的总括或因，心不散住外境，专一安住所修静虑之中。

分别念，不需要上师引导，也不需要传承和窍诀。抱有这些观点，说明对禅修的理解还不够深入。禅修不仅是在清晨或傍晚坐一坐，进入无念的状态，这种禅修只能够暂时压制粗大的贪、嗔、痴等烦恼。如果按照经论中所记载的方式去禅修，我们能有更加深入的认识。

我要向大家介绍的禅修窍诀，已经有两千多年的历史了，如果能在生活中精进修持，内心肯定会获得自在。这些窍诀是：断除五种过失，依止八种对治行、六力和九种住心，下面我会一一解释。

断除五种过失

《辨中边论》中说："懈怠忘圣言，及沉没掉举，不作行作行，是为五过失。"这里指出我们应该断除的五种障碍禅修的过失，它们分别障碍禅修的前行、正行以及后行。

前行方面有两个障碍：懈怠，也就是懒惰，它会拖延修行；忘失教言，指忘记了以前学习过的禅修教言。这些过失都会令我们无法依教奉行。

正行方面的障碍，是心向外散而导致的掉举和心过于内收而导致的昏沉。

后行方面也有两个障碍：不行对治，指在禅修中，对生起的分别念，不加以对治；强行对治，指在分别念生起的时候，不断地进行对治，再三怀疑自己的修法是否正确。

大家在禅修的过程中，首先要断除懈怠和忘失教言，正行时要断除掉举和昏沉，最后既不能不行对治，也不能强行对治，对治要适中。一般来讲，做世间的事情，也讲究张弛有度，这是非常重要的。



六力及九住心

如何断除五种过失呢？必须依止八种对治行中的六力和九种住心。其中六力包括：听闻力（从上师那里听闻教言）、思维力（对所听闻的法再三思维）、正念力、正知力、精进力以及串习力（在修行中长期不断串习）。

九种住心包括：安住、相续住、数数住、近安住、调伏住、寂静住、最寂住、专注一趣住以及等持住，下面逐个解释。

安住：无始以来，我们的心一直向外散乱，一分钟也不能安住，所以，开始禅修时，我们需要依靠听闻力让心安住下来。

相续住：把安住的相续，由一分钟延长至五分钟、十分钟……最初是观察修，逐渐做到自然安住，这里主要依靠的是思维力。

数数住：在安住时，心常散于外境的色、声、香、味，这时，应该运用正念，让心重新回到之前安住的状态，如果

心再散乱，就再把它收回来，如此反复，这里主要依靠正念力。

近安住：当心正在散乱、起伏不定时，我们可以通过思维把心收回来，增上正念，例如思维："这么短的时间都不能专注，那以后怎么禅修呢？"这里依靠的也是正念力。

调伏住：不断思维心安住的功德，例如安住对身心的利益等，这里主要是依靠正知力。

寂静住：当心不能安住时，通过思维散乱的过失，例如分别妄念会令我们产生痛苦等，让心安住并精进修持，这里依靠的主要也是正知力。

最寂住：产生贪心时，修贪心的对治法，比如所贪身体的自性不成立；产生嗔心时，修嗔心的对治法，比如慈心和悲心；产生愚痴心时，思维世间知识和缘起的种种差别等。依靠这样的观修，可以压制烦恼，使心安住，这里依靠的是精进力。

专注一趣住：经过长时间的禅修以后，粗大的分别念已

经灭尽，心无论安住于任何所缘，基本上都能一心专注，这里同样也依靠精进力。

等持住：当粗细的分别念慢慢灭尽，心可以长时间安住、不动摇，历史上就有人能在几个月，甚至几年中入于禅定而如如不动，这个时候，心会非常轻安。等持住依靠的主要是串习力，通过长时间修行，最后会在一切威仪当中，心长时间专注于所缘，不被分别念间断，也不会有任何痛苦。

以上是佛教中非常著名的九住心法，也称禅修的九种窍诀。

在禅修时，初学者最好跏趺坐。等串习久了，也可以坐在椅子上禅修，以心观心，让心安住。

解脱最关键的一环

我简单地介绍了寂止的修法。虽然仅靠寂止并不能令我们解脱，真正的出世间禅定，还需要结合胜观[7]的无我智慧，但寂止还是可以为现代人带来一些内心的宁静。

---

[7]梵音译作毗婆舍那，一切禅定的总括或因，以智慧眼观察事物本性真实差别。

心不自在的人，即使能享受到世间的种种快乐，也不会有真实的意义，还会给家庭、社会带来一些不稳定的因素。正如佛教中说，心若未调伏，自利尚且不能成办，更何况说他利了。因此，希望大家可以精进修持，调伏自心。

内观自心，同时心怀世界

最后，我还想分享一点与禅修不相关的内容。在座的各位都有国籍、家庭和亲人，大家可以通过禅修来获得内心宁静、自在，但是，世界上还有很多无家可归的难民，总数超过千万。虽然他们也被包括在世界总人口当中，却没有国籍。有些美国的大学老师和同学认为，难民们长期流浪漂泊，其安全等很多方面都没有保障。尽管目前有很多名人在关注他们的处境，但我觉得，每个人都有责任关心他们，让他们享有与其他人一样的权利。我去过柬埔寨，那里大约有两万越南难民，常年生活在水上，没有国籍，更没有人身自由，非常可怜。希望大家能关注这些流离失所的难民，帮助他们争取到赖以生存的住所等。

希望大家在享受禅悦的同时，也关心世界的苦乐。

美国耶鲁大学问答

『2014年11月12日』

（一）**问**：虽然禅修可以随时随地进行，但一般情况下，嘈杂的环境会干扰我们禅修。那我们该如何身处其中，却不被其扰呢？我们每天又该保持多长时间的禅修呢？

答：观察自心是禅修的核心，因此，在日常生活中，不论我们在做什么、身处什么样的环境，都可以通过观察自己当下的所思、所为来禅修。如果平时可以保持这样的观察，逐渐就会有一些不同的感受。

一天之中，早中晚都可以禅修，每天最好可以安排三座到六座。如果做不到的话，也尽量保持每日禅修的习惯。

禅修并不是一件很简单的事，在藏地，仅寂止就需要三

年三个月零三天的闭关修持，才会慢慢生起一点禅定的境界。



（二）**问**：阿底峡尊者在有关修心的教言中说“心无有来源”，也就是说，我们闻不到、摸不到这颗心，但是却能感觉到它。那心的本体究竟是什么？

答：在不加观察的情况下，心是存在的，但如果用智慧抉择就会发现，心是不可得的。《般若经》中云：“心无有心，

心之自性为光明。”在世俗当中，所见所闻都存在，但胜义当中，心没有生灭的安立，其本体是空性的。

只有依上师的窍诀修行，才能认识心的本性，因此，学习很重要。

（三）**问**：我是哥伦比亚大学的一名学生，从7岁就开始信佛，但心里一直有个困扰：我们如何才能在帮助别人的同时，不会因为困难而感到受挫？

答：对利他心十分强的人而言，困难并不会成为利他的障碍，这就好比一个商人，为了做成一笔大生意，其过程中的辛劳也不会成为他的阻碍一样。所以，对于佛教徒来讲，重要的是让自己的利他心越来越猛烈，当利他心强烈到一定程度时，即便受到诽谤，心里也不会觉得受挫。相反，如果利他心不够强烈，小小的困难也很难克服。

（四）**问**：我是一名大学生，平时课程很多，您能否给一些建议，帮助我平衡学业与佛法之间的关系？

答：对在校学生而言，学业相当重要，如果在校期间能兼顾修行，那就更好了。早起一点，晚睡一点，每天还是可以挤出一些时间的，这主要在于你心的力量。如果具足精进，修行和学业都不会耽误，也不会相互冲突。

（五）问：我来自哥伦比亚大学。众所周知，基督教是西方国家的主流宗教，在这个大环境下，我们该如何引导西方人趋入佛法呢？

答：法王如意宝说过："我们佛学院不偏堕任何宗派。"我个人认为，虽然我自己是佛教徒，但也可以学习其他宗教或某一科学领域的知识，各宗教之间并非绝对的冲突、对立，而是可以共存的，因为它们的目标都是利益人类。

无论你信仰什么宗教，可以在秉持自己信仰的同时，抱有一颗清净心来学习其他宗教的知识。在当今社会，保护人类的优良传统、利益人类，已经成为每个人不可推卸的责任。

（六）问：在佛教中，我们皈依佛、法、僧三宝，同时

在藏传佛教中，还特别强调了上师的重要性，但当我们见到僧人行为不如法，或者听到别人在谈论上师的过失时，该怎么做?

答：人们诽谤也好，赞扬也罢，并不是很重要，重要的是能够利益他人，并且有助于自心。

当然，自己的行为如理如法非常重要，随便议论别人、指指点点，不是智者的行为。

（七）问：我们该如何理解后悔?

答：后悔，是对自己往昔罪业所生起的一种绝不再犯的决心，这就好比你发现自己刚吃的食物有毒，对身体有极大的危害，于是下决心再也不会吃一样。佛经中说，后悔有助于清净往昔的罪业。

（八）问：我从耶鲁大学毕业不久，像我这样初涉职场的人，很难找到自己真正感兴趣的工作，很容易在工作中迷

失自己，您能否对此给出一些建议?

答：不论是哪里的大学生，毕业之后都担心找工作，不过在我看来，美国毕业生的处境稍微好一些。

很多年轻人，一毕业就想要高薪的工作，其实一开始的目标不能定太高，要从低处开始努力，慢慢地，就会找到自己的方向。很多成功人士，也曾面临种种困难，后来经过努力、积累，一步步做上来。

佛陀的生平

——美国耶鲁大学演讲

『*2014* 年 *11* 月 *13* 日』

按照斯里兰卡等地上座部的算法,今年是佛历2558年,今天刚好又是天降日,很开心在这个殊胜的日子里,跟耶鲁大学的师生分享释迦牟尼佛的生平事迹。

释迦牟尼佛在多生累劫中行持布施等六波罗蜜,留下了许多感人的修行事迹,在共同乘的众生面前、不共乘的密宗续部当中,有着种种不可思议的示现。藏地大智者全知麦彭仁波切依据佛经所载,将这些事迹汇集成了《释迦牟尼佛广传—白莲花论》,这部藏文著作多达五百多页,我曾用了近半年的时间,将其译成汉文,并在翻译的过程中,对佛陀生起了更强烈的信心和不退转的定解。



佛陀的愿和行

在往昔，释迦牟尼佛是如何发愿的呢？比如他因地时曾在大释迦牟尼佛面前发愿："善逝如来汝之身，眷属寿命之刹土，殊胜妙相等功德，唯愿我等成如是。"他发愿成就与大释迦牟尼佛相同的寿命、眷属、事业等，然后在多劫中积资净障，最终示现成佛。

释迦牟尼佛又如何行持其事业的呢？这是以"十二相成道"来示现的。如弥勒菩萨在《宝性论》中说："法性身中不

动移，幻化种种之事业，天界出生圣白幢，从于兜率天宫降，入于母胎及降生，善巧通达工巧处，王妃眷属中嬉乐，出家修行诸苦行，往诣菩提道场中，降伏一切诸魔军，圆满菩提转法轮，趋入大般涅槃界。”这里就宣讲了释迦牟尼佛从兜率天降生，直至示现涅槃之间的生平事迹，这也是下面我要给大家介绍的内容。

兜率降世

释迦牟尼佛前世是兜率天宫的圣者白幢天子，他观察世间种种缘起，也就是通过“五观照”——观种姓、观父亲、观母亲、观环境、观时间，发现方方面面的因缘已经成熟，便将兜率天的事业交付于弥勒菩萨，继而降凡，此为第一相。这一示现告诉我们，任何人都存在前后世，佛陀也不例外。

入住母胎

白幢天子从兜率天降凡，以六齿白象的形象入胎，母亲在怀孕的九个月零十天期间，没有任何病痛或不适。这一示现表示，每个人不但有前后世，而且中间有入胎和怀胎等阶段，这也表示着每个人都会经历中阴身。

圆满诞生

白幢天子以悉达多太子的身份诞生于世，他一出生，便在大地上迈了七步，说道："天上天下，唯我独尊。"世间也出现了许多不可思议的瑞相。此时，诸天子们如是赞叹："彼时两足中尊诞生际，于此大地步行七步后，自云于此世界我独尊，彼时善巧尊者我顶礼。"这表示人类在世间的生活始于出生。

精通工巧

悉达多太子诞生后，依止了许多善知识，如婆罗门益堪（根戒西尼）和真哦够恰等，学习文字、艺术、骑射等多般技艺。由此可见，即使是佛陀，幼年时也要学习世间知识，这与我们去学校学习技术知识大致相同。

嬉享妃眷

悉达多太子成年后，按照印度的习俗，迎娶了耶输陀罗、耶惟檀与热达吉等六万妃子，并一直执政到 29 岁。这与以前汉地国王迎娶许多嫔妃的习俗大致相同。

舍俗出家

有一次，悉达多太子游行四方，目睹了人生必经的老、病、死等痛苦，并认识到只有出家求道，才能脱离这些痛苦。于是他对世间生活起了厌离心，虽然没有得到父亲的同意，但还是偷偷溜出皇宫，削发出家。这一示现告诉我们，人的一生不应该仅追求婚姻、家庭，更究竟的追求是探索人生真相，超越轮回，获得解脱。

行诸苦难

悉达多在尼连河畔修持了六年苦行。最初的两年中，他每天只进食一粒米，中间两年里，每天只进食一粒芝麻，最后两年里，每天只进食水，为了证悟真理而如是修持等持。这个示现告诉我们，学习任何知识都要经历一段艰苦的历程。

往诣菩提道场

悉达多结束苦行之后，遇到了婆罗门女妙生，并接受了她所供养的以五百黄牛乳提炼的醍醐。享用以后，悉达多的身体变得像纯金一般，随后起身前往金刚座，安住在吉祥草

的坐垫上，立下誓言："我今若不证，无上大菩提，宁可碎此身，终不起此座！"这一示现告诉我们，生活当中做任何事情都需要立誓，没有坚定的誓言，事情很难圆满。

降伏魔众

悉达多安住于三摩地时，引起魔王波旬的不悦。为了阻止悉达多证悟，魔王幻化出美女，企图用贪欲来诱惑他，但悉达多丝毫不为所动，并且让这些魔女瞬间衰老，露出丑陋不堪的本来面目。魔王又派出成千上万的魔军，向悉达多投射种种兵器，但这些兵器变成花雨，纷纷坠落，悉达多安住在三摩地中，最终降伏了魔军。由此看来，当我们遇到贪心、嗔心所引发的种种障碍时，不要放弃誓言，要用智慧战胜违缘，这一点十分重要。

成正等觉

悉达多在印度金刚座安住于三摩地中，初夜时降伏魔军，午夜时住于等持，黎明时分，觉悟了世间万法的真相，证得了菩提果位，成为世尊释迦牟尼佛。

广转法轮

释迦牟尼佛证悟后，没有立刻讲法，因为这么甚深的法，没人可以领悟、行持，因此，佛陀打算默然安住于林间。如经云："深寂离戏光明无为法，吾已获得甘露之妙法，纵于谁说他亦不了知，故当默然安住于林间。"幸而梵天和帝释天以千辐法轮和右旋海螺等为供品，极力祈请佛陀讲法。由此，佛陀次第转了三次法轮。

佛陀的生平事迹中，最重要的就是转法轮。从证悟到涅槃，佛陀一直在为众生宣讲佛法，其次第是：在鹿野苑向五比丘和帝释天等为主的眷属，转了第一次法轮，开演四圣谛法门；在灵鹫山等地，为大乘种姓者二转法轮，开演空性法门；最后在广严城等地三转法轮，开演如来藏、密法法门。如今这些教法都归纳于藏文版《甘珠尔》中，如果能好好研究的话，一定会有很大的收获。

示现涅槃

佛陀大约在 81 岁时，为共同乘的所化众生示现无常，色身在拘尸城示现涅槃。有人认为既然佛陀圆寂了，那他就

不存在了，但实际上并非如此。从了义的角度来讲，“于诸不净刹，示现种种身”，佛陀在不清净的刹土中，会显现不同的化身，这在《妙法莲华经》等经典中也有广泛的讲解。

以上是从传统的角度介绍佛陀的生平事迹。印度著名学者德雪达波在《胜天赞》中说：“我不偏向于佛陀，亦不歧视外道宗，何派具有胜道理，我即依此为导师。”意思是，我并不因为是佛教徒就特意赞叹佛陀，也不会对其他宗教抱有偏见，在这个世界上，谁的理论更符合实相，谁就是众生的导师，他所说的就是正法。

同样，你们如果觉得佛陀说得有道理，就请恭敬佛陀的教法；如果觉得不合理，则可以舍弃，这也是佛教一直来所推崇的态度。

美国耶鲁大学问答

『2014年11月13日』



（一）**问**：当年佛陀在菩提树下遇到魔众的干扰，那些

魔众到底是真实存在的，还是自心显现?

答：大乘唯识宗认为，净土和地狱都是唯心所现，因此，在如实通达心的本体前，魔众只是心的幻化。但按照小乘教派的观点，魔众是真实的，会对我们制造违缘障碍。

（二）**问**：您讲到佛陀最终证悟了世间万法的真相，但很多西方人对佛陀最为常见的解读是“慈悲”，因为他转生到人间就是为了帮助众生。请问，证悟真相与慈悲之间有什么关联?

答：世间任何事情，其背后都有相应的逻辑、真相。释迦牟尼佛虽然出于慈悲，由兜率天降凡，并示现十二相成道，但其实这里面也有证悟的因素。

（三）**问**：佛陀证悟前，也曾向一些老师们求法，并得到了一定的教授，但实际上，佛陀教授给那些老师的知识，比他从老师们那里得到的更多。这样看来，佛陀是不是没有必要求学?

答：佛陀在很多世都精进学习，所以智慧十分超群。在现代社会中也有类似的情况，据说爱因斯坦、罗素等人，早年求学时，某些方面的知识也比老师更精通，后来甚至获得了诺贝尔奖。但即便如此，年轻时还是有必要求学。

当代菩萨道——现今社会菩萨的修与行

——美国普林斯顿大学演讲

『2014年11月14日』

主持人：

大家好，我是普林斯顿大学宗教生活办公室的副主任。为了让索达吉堪布有充足的时间演讲，我在这里仅对他做一个非常简单的介绍：索达吉堪布是世界上最大的佛学院的前任理事，有上百本著作，这一点十分惊人！

堪布今天演讲的主题是“当代菩萨道——现今社会菩萨的修与行”。正如大家所知，菩萨行不应仅停留在学习上，更重要的是践行利他，二者缺一不可。索达吉堪布在管理佛学

院和弘扬佛法的同时，还积极投身慈善活动，这恰恰体现了今天的演讲主题，也是我们应该仔细聆听堪布演讲的原因。下面，请大家欢迎索达吉堪布——

很高兴能与各位交流。昨天我与佛教专业的同学们有过一些探讨，今天也与老师们就管理、教育等方面进行了一些讨论，我觉得普林斯顿师生的思想很自由、开放，这一点非常有助于交流。

今天的主题有世间和出世间两种讲法，因为在座的大多数都对佛教有一定的了解，甚至有一定的研究，所以我会按出世间、传统的方式为大家做简单介绍。

菩提心是圆融的

当今世界有七十多亿人，其中大约六十亿人有宗教信仰，如佛教、印度教、基督教等，而这几个有代表性的宗教，基本上都有两千多年的历史。在历史的长河中，人类社会历经风风雨雨，但这些宗教仍然存在，这一点值得年轻人深思。

虽然佛教有各种仪式、仪轨，但核心是慈心、悲心、菩

提心。有些人认为，皈依佛教会与家庭生活、日常工作产生冲突，但藏地的华智仁波切曾说："若了知菩萨的行为，世间法和出世间法并不相违。"当一个人真实通达了大乘菩萨的行为，他就会发现，原来大乘佛法不会与任何事产生冲突。

在现实生活中，很多人都执著自己的观点、宗派，导致佛教徒与非佛教徒之间、不同宗派的佛教徒之间，难以交流，甚至互相排斥，中间仿佛隔了一堵墙。德国曾经被柏林墙分为东德和西德，但柏林墙的倒塌产生了非常好的社会意义，从佛教的角度来讲，不同宗教、宗派之间的人也应该消除隔阂、相互团结。

耶鲁宗教系的老师送给我一个手环，上面印有不同宗教的标志，我认为这个设计很好。作为一名佛教徒，我一直学习、修行、弘扬佛法，但同时也很尊重其他宗教，我认为这样做符合菩提心的精神。

菩提心是大乘佛教的标志

大乘佛教与其他宗派、宗教之间的差别在于：是否能为利益一切众生而发起殊胜的菩提心。能够发起菩提心的人，

就是大乘行人，拥有大乘种姓；而只求自己解脱，为了今生的幸福快乐、身体健康、心情舒畅而修行的人，不能称作大乘行人。由于完全不顾及自己，一心利益众生的人非常稀有，因此大乘行人也是极少的，但不论是任何有情众生，一旦相续中有了菩提心，就可以称作大乘菩萨。

那什么是菩提心呢？弥勒菩萨在《现观庄严论》中解释道："发心为利他，求正等菩提。"菩提心就是希望所有众生都远离世间的一切痛苦，最终获得无上正等觉佛果的发心。佛果就是觉悟，指的是能够在刹那间了知一切万法，发菩提心就是希望所有众生都能获得这样的觉悟。

有些研究佛法的老师和同学认为，悲心、慈心与菩提心是一样的，但实际上，它们并不相同，悲心和慈心只是菩提心的因。现今很多佛法研究者没有依止过上师，所以对有些概念容易混淆。其实，即便是学习世间知识，也需要老师的指导，更何况是出世间的智慧了。如果对佛法的学习仅停留在学术研究的层面上，就无法了知佛法深刻的内涵，所以，不论是研究佛教还是其他宗教，最好能先找到一位好老师，接受长期、系统的学习。



你也可以是菩萨

菩提心从本体上，可以划分为世俗菩提心和胜义菩提心。胜义菩提心，指通达万法的实相，这对从未修行过的人来讲非常困难。相对而言，世俗菩提心是任何人都可以生起的。世俗菩提心又分为愿菩提心和行菩提心。所谓的愿菩提心，指为利益一切有情而发起真实无伪的心；行菩提心，指不仅仅在心里发愿，而且会尽心尽力去做。愿菩提心与行菩提心的关系可以用一个比喻来说明——比如你想去某个地方，这

个想法好比是愿菩提心，而动身前往目的地，就好比是行菩提心。

如果在座的各位想生起菩提心的话，可以在佛像、佛经面前受持，也可以在上师、善知识面前受持，但最重要的是在内心发下誓愿："诸佛菩萨如何发愿、如何利益众生，我也同样无有任何条件地利益一切众生，并系统学习利益众生的学处。"有了这样坚定的誓愿，菩提心妙宝便会在你的心相续中生起，从此以后，你也可以被称为菩萨。

有菩提心的人值得恭敬

在世间当中，人们也会为了利益他人而发下誓愿，比如美国总统就职时，会向上帝发誓——在四年任期内利益美国民众。但与世间誓愿不同的是，菩提心大愿的时间跨度非常长，所要利益的众生也远多于一个国家，由此可见，菩提心是非常伟大的发心。

我碰到过一位美国学生，他说："发菩提心太难了，我做不到。"的确，菩提心很难生起来，但也并非完全不可能。藏传佛教、汉传佛教都是大乘佛教，而大乘佛教的立宗根本就

是菩提心，所以，对有些修行人来说，菩提心还是可以生起的。

古印度的大智者寂天菩萨在其著作《入菩萨行论》中写道："何人生此心，我礼彼人身。"意思是无论谁生起了菩提心，我（寂天菩萨）都会向他顶礼。像寂天菩萨那样的智者，尚且会顶礼生起菩提心的人，我们其他人就更不用说了。

从我本人来讲，当见到有利他心的人，会由衷地生起信心和欢喜心，因为世间中自私自利的人非常多，而舍弃自己、全心全意利益众生的人却极其稀有。因此，不论是什么身份的人，只要相续中有菩提心，就值得我们恭敬、赞叹。

从不害众生开始践行菩提心

菩提心的学处有很多，也就是说，生起菩提心后需要守持一些戒律。但归摄起来，最根本的一点就是：不伤害众生。这不仅仅是大乘佛教的根本，更是一切佛法的根本。圣天菩萨在《中观四百论》中讲："如来所说法，略言唯二种，不害生人天，观空证涅槃。"佛陀宣讲了八万四千法门，其中最基本的一点，就是不伤害任何众生。

不害众生，不仅仅是佛教的特色，其他宗教也有类似的观点。我昨天在耶鲁遇到一位耆那教的在读博士，她说耆那教也提倡和谐、平等的观念，不伤害其他众生，哪怕是地上的虫子也不会踩，甚至为了避免小虫飞进嘴里而戴口罩。对现代人来讲，不伤害任何众生，好像是一件很难做到的事情，但很多宗教却提倡这种行为，这值得大家思考。

佛教“不害众生”的慈悲理念，可以通过系统闻思修来逐渐了解，也就是先听闻经论，然后反复深入思考，最后在生活中行持所学。现在有很多人，没经过闻思便开始实修；还有些人只停留在看书阶段，而不付诸实修，这两种情况都不好。不论你学的是佛法还是世间法，都需要将理论与实践相结合，二者缺一不可。

吃素就是不害众生

在历史上，有权力的人可以雇佣、虐待、甚至杀害没有权力的人，而在当今社会，虽然人与人之间趋向平等，但人与动物之间仍然有很大的差距，有时连救助一只动物都很困难。因此，我呼吁大家慈悲对待可怜的动物，不要伤害它们。

一边杀害动物，享用着它们的肉，一边却说着平等、和平，这听起来是一件很讽刺的事。获得 1978 年诺贝尔文学奖的美国作家辛格，在他的长篇小说《冤家，一个爱情故事》中说："根据人对动物的所作所为来看，个个都是纳粹。"辛格是一位素食主义者，他的这种选择，不仅仅是为了身体健康，更是为了不伤害众生。

在当今时代，肉食是主流的饮食习惯，但也有很多人选择吃素。比如，美国历史上有多位总统为了身体健康、环保而选择吃素[8]，现在也有很多高校的老师和同学，为了不伤害众生而吃素。

对大多数人而言，立刻吃素可能会比较困难，但我们可以逐渐改变自己的饮食习惯，减少吃肉。比如，我们可以这样想：吃素就是保护众生的生命，又或者在每个月中选择一两天吃素等。我认为，既然我们和动物们共同生活在地球上，它们的生命就不应该被随意地夺走。

普林斯顿大学的研究水平处于世界前沿，爱因斯坦也曾

---

[8]如美国前总统比尔·克林顿（Bill Clinton）、贝拉克·奥巴马（Barack Obama）、前副总统阿尔·戈尔（Albert Arnold Gore Jr.）等人均倡导素食。

在这里教过课，可能大家对爱因斯坦的信心比对佛陀的信心更强。作为一名科学家，爱因斯坦对众生也怀有很大的悲悯，他很关注素食理念，曾在1930年第一次谈及自己的素食观："虽然由于外界环境的限制，我还不能成为一名严格的素食者，但我很支持素食理念，除了审美和道德的原因以外，素食对人的身体和性格都极为有益。"他还说："我常常在吃肉时觉得良心不安。"在后来的几年当中，他逐渐减少肉食，最后成为了一名素食主义者。他在一封信中提到："我现在的生活没有动物脂肪，没有肉，没有鱼，但是感觉很良好，好像对我来说，人生下来并不是为了成为一个食肉动物。"其实从现代医学的角度来讲，吃太多肉会引起很多疾病，我曾经也写过这方面的书[9]，但今天因为时间关系就不展开讲了。

修大悲心就是行菩萨道

在日常生活中，我们可以通过修持大悲心而行持菩萨道。正如《摄正法经》中说："欲获得佛果，学多法不成，唯当学一法，何为学一法？此乃大悲心。"如果无法行持佛教所提倡的诸多善法，就应该专注修持大悲心。又如华智仁波切曾说："修心修心自修心，若以菩提心修心，无有一分身语善，自

[9] 如《藏密素食观》。

他二利任运成。”即使身、口没有做过善法，但只要有一颗大悲心，乃至菩提心，自利利他的事情都会成办。这句偈颂也作为今天的结束语送给大家，希望大家在日常生活中修菩提心，因为这是自利利他的殊胜之因，对此我深信不疑。

美国普林斯顿大学问答

『*2014* 年 *11* 月 *14* 日』



（一）**问**：在台湾的阿里山，砍伐树木的现象很严重，

而被砍伐的树会流出浅红色的汁液，像流血一样，所以人们认为那些树木也有生命，您如何看待这个问题呢？

答：我在演讲中提到了耆那教，他们的教义不允许砍伐树木，甚至不允许挖地里种的土豆、萝卜等，因为他们认为植物也有生命。

从佛教的角度来讲，虽然比丘的戒律中也禁止砍伐树木，但这并不会破根本戒，因为树木没有真实的五蕴，后果并不会特别严重。

从环保的角度而言，如果我们肆意地挖掘岩石、砍伐树木、开采矿物，那子孙后代可能就没有自然资源可用了，所以每个人都应该保护环境。在美国，私自砍伐树木是违法行为，我觉得这是很好的保护措施。如果法律手段和宗教教育能够双管齐下，杜绝乱砍乱伐的发生，我们的环境会变得更美好。

（二）**问**：我们对物质生活的需求，比如对衣服、食物的需求，会间接地对世界造成危害，但我们可能还意识不到

问题的严重性，这让我联想到佛教中“五浊恶世”的概念，您如何看待这个问题呢?

答：所谓的“五浊”，指时劫浊、寿命浊、见解浊、众生浊、烦恼浊。比如，“时劫浊”指疾病、天灾、战争等各种灾难频频发生。“寿命浊”指人的寿命短促，以前佛陀在世时，人应该能活一百岁，但现在大多只活到六七十岁。“见解浊”指人们对真理不感兴趣，反而喜欢有损身心的邪知邪见。

人活在这个世界上，有着各种各样的需求，不可能对众生一点伤害都没有，但尽管如此，我们还是应该在日常生活中，尽力避免造大的恶业。比如在耕地的时候，农民难免会误杀一些虫子，但由于并非故意，这个恶业并不是特别大，但如果是故意杀虫，甚至故意杀人的话，罪业就比较严重了，这类行为不符合佛教教义。

我们应该努力过上清净、有意义且能利益他人的生活。虽然我们很难改变五浊恶世，但如果从点点滴滴做起，行善断恶，世界还是会有所改善的。

（三）问：世界上有太多的人需要帮助，因此，救度所有的众生，让他们离苦得乐，是一项十分艰巨的工作。那我们应该如何在对他人慈悲的同时，也对自己慈悲，平衡自利与他利呢？

答：以教师为例，有些教师在日常工作中很少考虑自身的利益，一心替学生着想，即便如此，他们还是会得到应得的、甚至更高的工资，这是自然而然的事情。菩萨也一样，他们具足勇气，一心利益众生，在这个过程中，自身的断证功德也会自然圆满、任运自成，就好比只要生火了，必定会有灰烬，同样，只要一心利他，自己的事情也会自然成办。

关于如何平衡自利与他利，其实菩萨有三种情况：第一种是牧童般的发心，让众生先得到解脱，自己随后解脱；第二种是舟子般的发心，像同舟共济一样，自己和众生一起到达彼岸；第三种是国王般的发心，自己先获得佛果，再来度化众生。这三种发心中，最殊胜的就是牧童般的发心，也就是先将众生度尽，自己最后成佛。文殊菩萨、地藏菩萨都是这样的发心，正如《地藏经》中云："众生度尽，方证菩提，地狱未空，誓不成佛。"在众生没有度尽之前，地藏菩萨誓不成佛，这是非常殊胜的发心。

当然，在度众生的过程中，地藏菩萨的“工资”是不需要担心的。

（四）**问**：您在演讲中提到，佛教的修持能够和不同的传统、信仰融合，您也希望大家可以慈悲、包容地对待不同传统，那我们怎样才能以温和的方式，让不同的传统、信仰群体接受佛教理念？比如，既不让其他团体感到受指责，同时又将素食理念介绍给他们？

答：我们处于一个自由、开放、包容的时代，世间上有各种各样的见解，甚至即便是一家人，父母、兄弟也会有不同观点，所以大家不要因此互相甩脸色。

藏族人比较喜欢探索真理，如果彼此之间意见不同，可以通过研讨、辩论等多种方式交流，善巧地让对方接受自己的观点，即使不接受也不会勉强。所以，不同宗教在交流时，也应秉持求同存异的理念，互相尊重、理解。在这个过程中，最重要的是观察对方是否有道理，假如别人认为佛教的观点没有道理，那他们可以坚持自己的观点。

这个世界的鲜花，因为五彩缤纷才好看，如果色彩单一，就没那么美丽了。同样，在自由、开放、包容的时代中，虽然有各种各样的观点，但我相信其他宗教也很包容，即使大家不能在某些观点上达成一致，只要不伤害自他，我们就可以共存，各自寻求真理。

佛教空性的禅修

——美国天普大学演讲

『2014年11月15日』

主持人:

欢迎索达吉堪布来到天普大学演讲。堪布23岁时在喇荣五明佛学院出家，而喇荣是当今全世界最大的佛学院，坐落在西藏高原的牧区，远离尘世的喧嚣，是全然不同于费城的另一个世界。从某种意义上讲，喇荣是佛法的中心，有一万多常住僧众，培养了许多佛法人才。同时，那里还将大量的佛教经典翻译成不同的文字，而堪布本人，也不断地将藏文经论译成中文。所以，我们今天能够聆听堪布的演讲，实在是很幸运。下面，让我们一起欢迎堪布——



很高兴能有机会与天普大学的老师、同学们交流。佛法甚深广大，以我的智慧，想要完全通达佛法，还有一些困难，但我对佛陀以及印度、中国等地诸多大德所宣说的法非常恭敬，也很有意乐学习，所以，今天就借此机会，与大家分享一些心得。

一般来讲，传讲佛法有随顺世间和遵循传统的两种方式。前两天在普林斯顿大学，有位老师告诉我，西方人可能更喜欢传统的讲法方式，比如引用教证、因明推理以及窍诀等，建议我按照藏地寺院和佛学院的方式来讲课。我当时反问："现在的大学生们可能更关心名利、爱情等话题，他们能适应传统的讲法方式吗？"他说："也许一开始会有些人不适应，但经过思考后，年轻人会明白佛法利益的。"所以，我今

天会用传统的方式，为大家介绍佛教的空性观以及如何观修空性。

观察是了解真相的基础

想要证悟“万法皆空”，我们就必须要先学会观察，否则，很多人都会对空性感到恐惧和困惑。有些人认为，佛教认为住所、饮食、衣服等都是“空”的。事实上，在名言现量中并非如此。但在胜义之中，如果我们通过智慧观察就会发现，不仅物质的自性不成立，甚至连心也如同虚空一般没有自性，这在佛教的显宗中有宣说，密宗中更有详细的讲解。

不论大家是否信仰佛教，认识心性都非常重要，因为我们恰恰就是因为没有认识心性，从而在生活中感受着众多的痛苦。

教你一个认识心性的窍诀

认识心性的方法有观察修和安住修两种。首先讲一下观察修，比如观察心是否存在——如果存在，心就不会再产生，如果不存在，心便没有产生的可能，诚如龙树菩萨在《中观

根本慧论》中云："有法不应生，无亦不应生。"[10]

在藏传佛教中，人们还通过观察心的来龙去脉而了悟空性。比如，当你生起贪嗔痴的烦恼时，就可以借此分析心的本体是否存在。有些人觉得心存在，认为当下的分别作意就是心，但事实上，当下这颗心是无法成立的。这是密宗中的一种修行窍诀，因为各位没有得过灌顶、没修过加行，所以我只能简单做一些介绍，不能讲得过于详细：当我们作意时，观察心究竟是从哪里产生的——脑袋里、心脏里还是嘴巴里？当我们停止作意时，观察这颗心是飞到虚空，还是消于体内？经过详细的观察，我们会发现，原来身体的里里外外都找不到心。这样的观察方法称作"破心房"，也就是观察心的来源、住处、去处皆了不可得，诚如《金刚经》中云："过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。"过去的心，已经过去，所以不可得；现在的心也不可得，因为现在只是一个瞬间，连一秒钟也无法停留；未来的心尚未产生，因此也不可得。

未经观察时，我们都认为心是存在的，但通过真正地观察后才发现，原来心无法安立。

---

[10]此处的观察方法为"破有无生因"，是抉择万法的"果"无自性。果若在因位时存在，就不必再生，因为已有之故；果若在因位时无有，则永远不能生，犹如石女的儿子。

认识心性就像爬梯子

那心究竟是什么呢？有些人认为，“心不可得”指心不存在，以为这就是佛教所说的空性，事实上，这种“单空”只是空性的一部分。无始以来，我们在轮回中所沾染的无明、实执等习气非常深厚，因此，在刚开始学习时，也有必要暂时依靠单空。

印度非常了不起的智者清辨论师在《中观心要论》中说：“于此若无有，真实世俗梯，欲上胜义楼，智者非应理。”想要登上一座很高的楼房，就不得不借助梯子，不论是电梯、木梯还是铁梯，都可以帮助我们达到这个目的，如同我在1993 年参观纽约世贸大楼时，就必须要借助电梯才能上去。同样的道理，要认识远离一切戏论的空性，也可以暂时依靠“单空”这个梯子——一切法都不存在，最后便可以到达楼顶——究竟的空性。这种对究竟空性的次第安立，是智者的所为。

由此看出，清辨论师认为，在认识空性的过程中，可以先安立单空，再安立单空不成立，最后再安立远离一切是非有无、执著的究竟空性境界，这就是心的实相，也是万法的

实相，如《中观庄严论》中云："真实中彼离，一切戏论聚。"

只看说明书学不会开车

我在天普大学看到了麦彭仁波切《中观庄严论释》的英文版，这部论典非常有价值，希望大家能学习并逐渐实修所学的道理。

当然，实修必须依靠上师的指导。大家学开车的时候，也不可能只看说明书而不需要教练指导，同样地，学习佛法也需要上师指引，特别是离戏空性的道理，只有依靠上师的窍诀，才能获得证悟。

寂天菩萨造的《入菩萨行论》在国际上享有很高的声誉，我特别希望大家能学习其中的《智慧品》。当年寂天菩萨在大众中讲到《智慧品》中的"若实无实法，悉不住心前，彼时无余相，无缘最寂灭"时，示现神通，身体腾空并消失在虚空当中。这句偈颂指出，当我们的心远离有、无等一切分别时，就是最究竟的空性境界。《中观庄严论》的注释中也讲，在空性的大海中倒入实执垢染，对大海毫无影响，同样的道理，当我们真正无误地证悟空性时，烦恼也不会对我们产生

任何影响。对当前来讲，我们之所以还过着苦乐参半的生活，就是因为还有实执，如果我们经常思维空性，那究竟的境界自然会现前，届时，生活中的烦恼都会消于法界。



以安住修认识心性

以上是从观察修的角度讲空性，接下来我们从安住修的角度，直接观心。

全知麦彭仁波切讲：“外观百法，不如内观自心。”其实

做很多研究、写很多论文，都不如向内观察自心所带来的认识多。印度著名的大成就者萨绕哈巴曾说：“舍离思与所思，住无思如幼婴。”无有所思，也无有思者，如同刚出生的婴儿一样，自心观心，这样就会对心有所认识。

我们现在就可以观察自己的心，看它正处于内收的状态——昏沉，还是处于外散的状态——产生种种分别念？不论是什么状态，只要观察心的自性，心当下就会自解脱。

全知麦彭仁波切约在 7 岁时造了《定解宝灯论》，里面讲到：“尔时如视前虚空，自心正在动念时，亦为空性之定解。”当我们仰望虚空时，虚空就是空的，同样的道理，心在产生种种分别念的同时，就是空性，其本性从未被遮障过。比如，当我们产生嗔心时，嗔心的自性如同虚空一样，从来没有被遮障。

正如《定解宝灯论》中所说，当我们反观自心时会发现，其实既没有要遣除的烦恼，也没有要成就的智慧，用正确的见解去观察本体，可以现前不可言说的真正智慧。又如《现观庄严论》中云：“此中无所遣，亦无少可立，于正性正观，正见而解脱。”心中所产生的种种分别念，其实既没有可破，

也没有可立，自心观察自心，就能认识实相本面。此外，《宝性论》等其他经论中也有类似的教言。

认识心性的利益

认识心的本性，对我们有什么价值呢？龙树菩萨的一个公案可以说明这一点。

龙树菩萨是一位比丘，每天需要乞食，于是，有位王妃便供养了尊者一只嵌满珠宝的金钵。虽然比丘不能持金银，但尊者对财富没有耽著，所以平时就用这个钵去乞食。

一个小偷看到了这个钵，心生贪念，跟在尊者身后，伺机盗取。尊者享用完钵中的食物之后，就直接把钵布施给了小偷。小偷不敢相信尊者把这么珍贵的宝物白白给他，尊者却说："这个钵不算什么，我有更珍贵的宝物。"

听到这里，小偷又起了贪心，便向尊者索要这个更珍贵的宝物。于是，龙树菩萨便为他传了认识心性的窍诀，并要求他在每次行窃时，都要先用这个窍诀观心。

过了一段时间，小偷回到龙树菩萨面前，告诉尊者:“我每次行窃前一观心，立刻便没有了偷东西的意乐，所以我到现在什么都没偷到，该怎么办呢？”尊者告诉他:“那你就放弃这个窍诀吧。”小偷却说:“虽然偷不到东西，但这个窍诀令我的心里生起了前所未有的安乐，我是不会放弃它的!”

后来，这位小偷成了龙树菩萨一位出色的弟子。从这个公案所引申的道理来看，观心、认识心的本性对我们有非常大的利益。

心性虽然是空，但不离显现

我们不能把心的本性仅理解为空，它其实还有光明的部分。佛陀在第三转法轮中讲“自性光明”——虽然心之自性不成立，但所见所闻都如是存在，能真实地感觉到。显宗经典《般若经》中云:“心无有心，心之自性为光明。”《三摩地王经》中云:“犹如夜晚之水月，澄清无垢湖中现，然水月空无实质，一切诸法如是知。”水月无有自性，却又无欺而显现，同样的道理，心也是一样，显现的当下是空，空的当下又是显现，这叫做“现空双运”，也是一切万法的实相。

这样的道理，只有依靠上师的窍诀才能了知。印度、中国等地都曾出现过许多证悟万法实相的人，他们被称作证悟者、成就者，其中不仅有出家人，也有在家人，是真正远离了一切痛苦的补特伽罗。

这是一份证悟指南

以上是通过显宗的方式来解释大手印，汉传佛教的禅宗当中也有很多类似的窍诀，而我们宁玛派的大圆满中也有显宗的解释方法，这次主要是结合中观的见解给大家解释的，也可以算是窍诀。我原计划用另一种方式讲解，但临时做了一些调整，就像法王如意宝在一首道歌中所唱的那样："怙主麦彭赐宝语，无意当中说漏嘴。"怙主麦彭仁波切交付于我的如同珍宝一样的妙法，本来没准备讲，但不经意间却说漏了嘴。同样，所有传承上师们所赐予的如同珍宝一样的法，是我这一生所努力学修的要点，今天依靠一些特殊的缘起，与大家分享了。

这样讲解的缘起主要有三方面。第一，天普大学的老师们对麦彭仁波切以及窍诀、论典方面有长期的研究，而且对佛法非常虔诚。第二，这座城市是《独立宣言》最初通过的

地方，也是美国建国的关键城市，这其中可能有一些特殊的缘起。第三，我希望能通过本场演讲，帮大家与佛法结上殊胜的法缘。

依靠这种种的缘起，我和大家分享了佛教的空性观。宗喀巴大师在《缘起赞》中赞叹释迦牟尼佛："奇哉导师奇依处，奇哉胜说奇怙主，巧妙宣讲缘起法，本师尊前我敬礼。"本师释迦牟尼佛宣说了甚深缘起，我们是追随佛陀的学修者。即便你不信仰佛教，希望也可以思维、研究空性的道理。

美国天普大学问答

『2014年11月15日』

（一）**问**：我是天普大学三年级的法学博士，来自青海玉树。我觉得出家人和对佛法感兴趣的人更容易通过相应的教法而认识心性，那对于没有任何佛教基础的人而言，我们该如何了解佛法，并最终认识心性呢？

答：回答这个问题之前，我要先感谢天普大学的师生学习藏语，并致力于藏传佛教的研究。我在世界各地都会遇到一些藏族人，今天也不例外。对藏族人来说，不论生活在哪个国家，都会坚持闻思修佛法，通过佛法让自己远离痛苦，并在力所能及的范围内帮助别人。

向没有佛教基础的人讲佛法，要采取恰当的方法，并考虑当地的法律法规。佛教追求真理、慈悲，除此之外别无其

他，所以，我觉得没有必要一味地把佛法当作宗教来推广，因为这会让人们的内心产生防范和恐惧。

事实上，如果去掉宗教的外壳，佛法就是人类基本的道德教育，尤其是慈悲心、利他心的教育，这值得学者们关注，更值得在学校里推广。藏族同胞们也请继续努力，一方面保护我们的文化和宗教，另一方面要尽力地去利他。



（二）问：贪欲与痛苦是什么关系？它们是一体的吗？

答：贪欲，指千方百计想要得到自己所贪对境的一种心态，也就是心对所贪的对境非常耽著。如果不了解贪欲的本体，我们就会不停地感受痛苦，而一旦认清它，我们就会发现，原来贪欲就是智慧，正如经中说的那样“烦恼即菩提”，这时便不会再感受痛苦。

（三）问：如何才能找到自己的佛法老师？

答：要想找到一位真正的佛法老师，一开始需要仔细观察，之后要认真依止、依教奉行。

为什么一开始要仔细观察呢？即便是在大学选择导师，同学们也会仔细观察，希望找到一位学问好，同时又关心学生的导师，而不会选择那些只看重自己利益的人。寻找佛法的老师也一样，因为学佛的目标是解脱，因此应该寻找内心有智慧、有功德的人作为佛法的老师。

（四）**问**：当我情绪不好的时候，我可能会对别人产生嗔恨，从而造恶业。我知道因果真实不虚，但您刚才又讲到“万法皆空”，这是否说明，不真实的情绪创造了真实的因果?

答：不真实的法不会产生真实的法，恰恰因为万法是空性的，所以因果在本体上也不成立。虽然以嗔心等烦恼造下的不善业会让我们感受痛苦，但从胜义的角度来讲，嗔心也好，痛苦也罢，一切都不是真实成立的，但在名言当中，如幻的嗔心的确会产生如幻的痛苦。

（五）**问**：我总会做一些让自己后悔的事，但事后又会再犯同样的错误。我怎样才能摆脱这种情况呢?

答：对做错的事情产生后悔心是很好的，但改变一个坏习惯，往往需要很长时间的反省，逐渐才会有变化。听说有些美国电影也会讨论如何改变恶习，不妨看一下。

（六）**问**：空性是否为认识心的本性提供了可能，还是

说空性就是心的本性?

答：月称菩萨在《入中论》中阐述了内空、外空、内外空……总计有十六空性、二十空性等内容，宣说了“万法皆空”的道理。我在天普大学的老师办公室里也看到了这部论典的英文版，如果你对空性感兴趣的话，可以学习一下。

（七）**问**：作为一名老师，有时需要换一种方式与学生沟通，比如，经常鼓励和表扬学生们，否则他们记不住知识点。那您在寺庙里是否也会用一些不同的方式来教授佛法呢?

答：我经常在讲课时穿插一些玩笑，不过开玩笑没有多大意义，只会给大家带来一些暂时的愉悦。

其实，传讲佛法的方式很多，但不论是哪一种方式，很难随顺所有的人，正如寂天菩萨所说：“有情种种心，佛亦难尽悦，何况劣如我，故应舍此虑。”众生意乐不同，就连佛陀也没有办法满足所有人，同样的道理，老师在教学的过程中，也很难让所有的学生都满意。能让大部分学生满意就已经很好了。

（八）问：请问“观心”到底怎么观？

答：观心就是用自己的心去观察自己的心。虽然一个人不会有两个心识，但是从观察的角度来讲的话，自心可以观察自心。

比如，当我们产生贪嗔痴烦恼时，依靠反观内心的方式，就能认识心性。证悟的成就者可以安住在这样的境界中，但对尚未认识心性的人而言，分别妄念炽盛，很容易放逸。

总而言之，依靠安住修、观察修，不断串习，你逐渐就会知道如何观心。

（九）问：对于没有系统学习过佛法的人而言，能否在一粥一饭、一行一动中禅修？

答：我想这是可以的。不论是佛教研究者，还是修行者，首先都需要系统学习，然后再实修，这非常重要。

有些人说，佛教讲空性、智慧，但大多数情况下，他们

只是用一些笼统的概念来阐述佛法的见解，这是很片面的认识。所以，大家不管是修行还是学习，都需要多看一些书，不要想着走捷径。当然，如果你不信仰佛教，那就另当别论了。

天普大学有很多老师，已经研究佛法二三十年，对此我特别随喜，只有这样长期坚持研究、学习，才能真正了解佛理。今天我所讲的这些内容，比如一些教证等，都来自于我多年的学习，用的时候就像从保险柜中取出收藏多年的宝贝一样，所以，长期系统的学习非常重要。

（十）**问**：有一些世间人，想要实现自我价值的同时，也能帮助他人，您是否有计划写书，指导他们实践佛法呢？

答：我写的书可能没有加持力，但我翻译过一些具有加持力的佛经以及历代大德们写的论典。此外，我还可以向大家推荐一些有价值的书。

寂天菩萨的《入菩萨行论》、藏地无著菩萨所写的注释《善说海》以及华智仁波切的《大圆满前行》等，都是非常

宝贵的书籍。我在耶鲁大学了解到，那里有很多老师和同学，虽然不是佛教徒，但也在学习这几本书，这是非常好的现象。此外，作为学者，大家还应该重视《中观庄严论》和《中观庄严论释》，其中《中观庄严论》是静命论师所造的论典，他对雪域藏地的恩德非常大，而《中观庄严论释》是麦彭仁波切造的注释。以上几部论典都是我一生最重要的修行所依。听说密法方面的《光明藏论》已经有了英文版，如果大家有机会得到灌顶和窍诀的话，也可以学习这部密续。

佛教注重智慧，更注重加持融入于心，希望大家能够学习这几部佛典，让加持融入自心。

汉地的当代藏传佛教

——美国弗吉尼亚大学演讲

『2014年11月17日』



主持人:

索达吉堪布来自世界上最大的佛学院——喇荣五明佛学院，那里或许也是藏地历史上最大的佛学院。自 1987 年至今，堪布一直致力于给汉族人传讲佛法，而这些汉族人中，既有虔诚的佛教徒，也有非佛教徒。经过多年的交流，堪布已然成为汉地最具影响力的藏传佛教上师。在今天这场演讲中，堪布将和我们分享他在过去 30 多年里，引导汉族人闻思修佛法的宝贵经验。

我在美国长大，但曾在中国生活了很多年，我感触最深的一点就是，作为世界上两大经济强国，美国和中国在文化潮流上有着诸多差异，但同时也有许多共通之处。当我开始接触对藏传佛教感兴趣的汉族人时，我马上就会想起那些对藏传佛教感兴趣的美国人。目前弗吉尼亚大学和美国其他大学对佛教、印度教、基督教等内容非常感兴趣，并且十分关注如何将这些宗教教义运用于教育、医疗、保健、企业培训等社会生活中，而事实上，中国的情况也很类似。

下面，请大家和我一起欢迎索达吉堪布——

感谢弗吉尼亚大学的老师、同学们一直秉持开放、自由、平等的理念，致力于人类传统文化，尤其藏传佛教以及藏文

化的保护与弘扬。昨天刚到弗吉尼亚大学，我就和一些研究西藏文化的老师、同学做了一场交流，紧接着又与其他领域的学者们进行了一场问答，之后在老师们的陪同下参观了学校里的一些建筑，比如以藏文化为主的图书馆等，整个过程都特别让人高兴。

弗吉尼亚大学的教授们希望我能结合自己的经历，简单介绍一下藏传佛教在汉地的发展情况。其实，这个话题在美国其他高校中也应邀讲过几次，但大家依然兴趣不减，可见，很多人都想了解为什么有越来越多的汉族人学习藏传佛教。

任何众生都可以享用佛法

从佛法的角度讲，上师的安排都有密意，因此，自从法王如意宝安排我为汉人讲法以来，我一直有信心成办这件事，并在过去的三十年里，一心一意地为汉人讲法。现如今，越来越多的汉族人开始修学、研究藏传佛教，而且大多都是年轻的知识分子。

佛法没有地域、民族、国家的界限，六道轮回中的一切有情，都有平等学修佛法的权利，诚如《华严经》中所说：

“天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，所有一切众生语，悉以诸音而说法。”可见，佛陀在传法时，会以天龙、夜叉等各种众生的语言传讲，让所有众生都有机会听闻佛法。在藏传佛教的传统中，很多上师在传法前，也会先念诵这四句偈颂，召请有意乐的众生前来闻法，然后弹指表示自己要用各种语言传法。

弗吉尼亚大学的创始人托马斯·杰斐逊曾说：“人人生而平等，都有生命、自由和追求幸福的权利。”这与佛教中的理念颇为相似，任何众生都可以学修佛法，令自相续得以成熟。

法王如意宝在世时，我为法王做汉语翻译，法王圆寂之后，我一直坚持在学院讲经说法，希望用正法饶益大家，虽然这期间也遇到过一些困难，但我从来没有间断过，因为佛法能够为自他带来安乐、遣除痛苦，这也是佛法的究竟意义。

红尘相伴三十年

上个世纪 80 年代，我们开始向汉族人弘扬藏传佛教，由于汉地自古便有道教和儒教，而这两个宗教也有大约两千五百多年的历史，所以汉族人一开始很难接受藏传佛教，更

不用说次第闻思修了。此外，佛教虽然在汉地历史上也曾兴盛过，但由于近代唯物论和无神论的影响，人们失去信仰、内心空虚，因此，弘扬佛法更是难上加难。

起初，很多人都不相信有前后世，一心只为今生打算，甚至坚信“宗教是人民的精神鸦片”。实际上，很多人都误读了马克思的这句话，在他生活的年代里，鸦片在欧洲很多地方都是合法的镇静剂，但在中国，由于鸦片战争等历史原因，所以对这句话产生了误解，以至于很多汉族人不但想象不到佛教的利益，反而认为它是人生的毒品。针对大众的这种认知，我一般很少直接反驳，尽量随顺他们的观点。比如，每当有唯物论者对我说“地狱根本不存在”时，我往往只是提醒他们要用理证和智慧去分析这一问题。

当时，还有很多人认为佛法与科学相违，弘扬佛法阻碍科学发展。但事实上，很多著名学者也都说过，佛法与科学并不相违，更不会阻碍科学发展。

此外，因为孔子说过“未知生，焉知死”，于是很多儒家学者对死后的事只字不提。在这种情况下，我也会实事求是地把真相讲出来，不会完全随顺他们。因为从出世间法的角

度讲，佛教的核心是出离心、菩提心以及无二慧，如果想要弘扬佛法，就必须弘扬这三点，而这三点的基础就是承认前世后世、六道轮回，否则，不可能了知轮回的本性，生起出离心而寻求解脱，更无法通达佛法最究竟的意义。

这一点对修学佛法非常重要。后来经过多年努力，现在汉地很多人，包括大学老师、知识分子，一些见解已有所改善，他们对于佛法的基础，比如暇满难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患等道理，可以在正确理解的基础上，如理如法地精进修行。

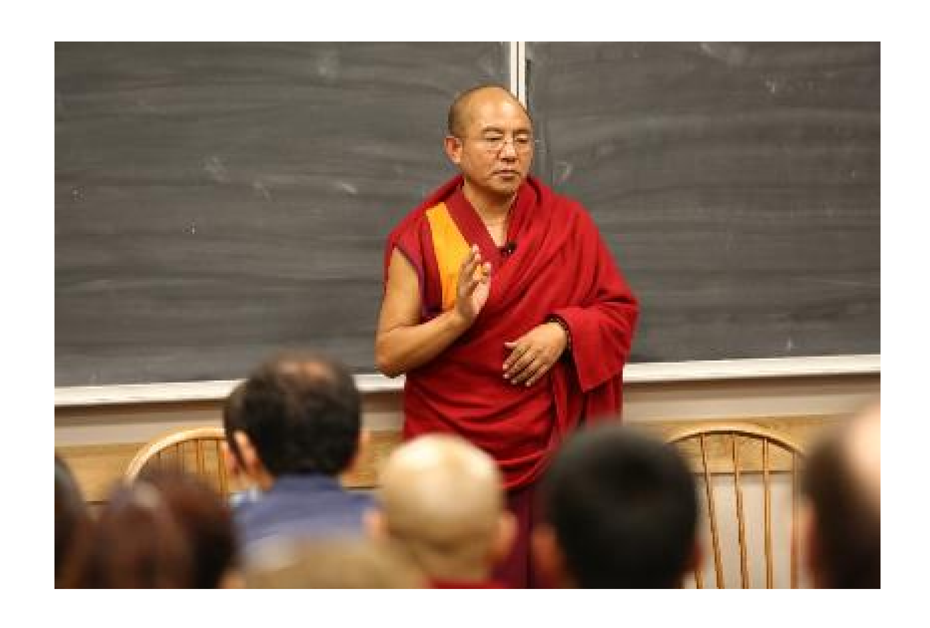
大乘佛教的慈悲特色

在汉地，儒家思想的追随者认为人类是万物之灵，对动物等众生的悲心和保护意识不是很强，但大乘佛教徒慈悲对待一切众生，尤其是汉传佛教徒，在戒杀吃素方面有非常好的传统。比如，早在 1500 多年前，汉地的梁武帝就规定僧众断肉茹素，因为吃肉直接危害众生的生命，从那以后，汉地出家人就开始吃素，一直到现在。

按照大乘佛法的教义，我们不应该只对人类生悲悯心，

而应该对一切众生都生起悲悯，因为每个众生都希望获得安乐、远离痛苦。遗憾的是，正如寂天菩萨所说："愚人虽求乐，毁乐如灭仇。"众生虽然都希求安乐，但由于愚昧无知，很多人就像消灭敌人一样斩断了安乐之因。

汉地有些知识分子曾跟我说，不应该让动物和人类一样听闻佛法，这不合规矩。但我觉得，弘扬佛法不能以人类为中心，而应为所有众生讲解，至于他们愿不愿学，就随缘了。佛教自古以来都是这样。



解脱成佛必须断除我执

拿汉地的佛教徒来讲，虽然无伪的菩提心不一定能完全生起，但还是有很多人在实际行动当中，缘一切有情发菩提心，并力所能及地行持六度。

汉传佛教中有很多的宗派，如禅宗、净土宗等。禅宗中有很多修行人境界相当高，依靠直接观心就可以证悟，甚至有极少数人，不用刻意修行也能明心见性。此外，净土宗中有很多修行人，一心念诵“南无阿弥陀佛”，发愿往生极乐世界。

不可否认，也有些佛教徒只以自我快乐为中心，希望今生幸福美满、财富增长、长寿无病，完全不关心后世的解脱。这样的发心不太合理。身为佛教徒，要想获得解脱和佛果，就一定要根除相续中的我执，否则，即使暂时获得人天安乐，也无法获得究竟的解脱。

佛教徒应依止善知识，次第闻思修

要想深入佛法核心，首先应该听闻法义，再深入思维，

最后通过修行，让无我的空性智慧真正生起，从而不再流转于三界轮回，获得最究竟的解脱。这也是我一直讲经说法的原因。

在学习佛法的过程中，闻、思、修缺一不可，即便是有一定修行基础的人，也不能完全没有闻思修。我二十年前来美国的时候，认识了一些非常好的修行人，这么多年来，他们一直坚持闻思修，也一直虔诚地信仰佛法。

所以，年轻人需要长期闻思修行，次第地圆满修学诸多论典，如五部大论——戒律、俱舍、因明、中观和现观，以及《密藏续》等各种密法。

藏传佛教虽然早在上世纪 60 年代就进入西方，80 年代才开始在汉地弘扬，但相比之下，汉地的佛教徒更重视系统闻思修。当然，这只是我个人的看法，但我也有一定的根据。比如，喇荣五明佛学院有完整的汉语版藏传五部大论，并且从很早开始就有用汉语传法的法师，目前还有汉族的堪布、堪姆宣讲因明、中观等论典，甚至密乘的续部。

大家若想真正认识佛法，就应该把它当作一种教育，进

行深层的学习与修持，否则，只是自学一两本书，是无法完全通达的。《华严经》中说："佛法无人说，虽慧不能了。"哪怕是具足智慧的人，也很难彻底领悟佛法的甚深要义，普通人在短期内更不用说了。因此，不论学修佛法，还是从事佛教研究，都应该依止善知识，并次第学习。

生生世世的利益才真的重要

昨天有老师问我："你对藏族人、汉族人的传法方式一样吗？"

其实藏族人从小就有佛教信仰，但除了出家人，很多人都是文盲；而汉族人不同，他们虽然佛教信仰不深，但从小就学习很多文化知识，比较有智慧。所以，在近三十年的传法中，我主要宣讲出离心、菩提心、无二慧，这一点在藏族、汉族之间没有差别。有些人要求我做财神灌顶、长寿佛灌顶，但我从来没有做过，这些灌顶也许对今生有利益，但如果从生生世世的角度来考虑，只为今生求一个灌顶就显得不那么重要了。

汉地很多佛教徒都非常重视闻思修，也重视出离心、菩

提心和无二慧，我建议西方的佛教研究者、佛教徒们也多关心一下这些内容。东方的年轻人很容易接受好莱坞的电影、歌曲等各种流行文化，还可以与西方人展开交流，同样，藏传佛教的闻思修传统应该也可以在西方推广，这并非不可能的事情。

成为智者的窍诀

最后，我对大家有三点希望：

第一，美国人历来重视真理、正义、利他等品质，虽然美国的历史并不长，但是思想却很超前，是民主与自由的代表国家。希望美国人能一如既往地坚持这些品质，将其弘扬于全世界，就像藏族谚语所说的“上等金上再贴金”，也就是好上加好。

第二，希望大家谨慎取舍因果。我们终究会离开这个世界，如果今生能够行善断恶，那就不必担心死亡，后世也不会感受很多痛苦。诚如《教王经》中说：“国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。”在死亡来临时，即使是国王，眷属、财富也不会跟随，只有善业、

恶业才会如影随形。

最后，希望佛教研究者们将研究与修持结合起来。从佛法的角度讲，仅是学习研究还不够，还需要和自己的修持相结合，不仅要观察外在的物质，还需要反观内心，如果没有了知心的本性，即使一生当中对社会有很大的贡献，在死亡面前也会束手无策。

因此，大家不仅要通过研究了解外在的世界，更需要关注自己的内心、认识心的本性，就如同寂天菩萨所说："若不知此心，奥秘法中尊，求乐或避苦，无义终漂泊。"不认识心性的话，即便是学识渊博的学者，也无法离苦得乐。反而言之，如果时常内观自心，就一定会成为大智者。

祝愿大家吉祥如意！

美国弗吉尼亚大学问答

『2014年11月17日』

（一）问：您刚才谈到了闻思修，尤其强调深入闻思，但这似乎只有出家人或者寺院常住才能做到，对于我们这些每天都需要工作的在家人，该如何闻思修呢？

答：喇荣五明佛学院有系统闻思修五部大论的教学体系，不但适合出家人，也很适合在家人。如今，世界各地也有很多学佛团体，针对在家人设立了闻思修的教学体系，让在家人可以在各自的城市里，利用网络次第闻思《入菩萨行论》《普贤上师言教》《菩提道次第广论》《中观庄严论》《量理宝藏论》等论典。所以，在家居士也可以次第地闻思修行。



（二）**问**：我们用禅修帮助学生缓解学业压力，但弗吉尼亚大学是一所公立大学，禅修不能涉及宗教内容，如前世今生等。这种禅修能否真正帮助到学生呢?

答：不管是在中国、澳大利亚、加拿大还是新加坡，把佛法融入于大学的教育中，都面临着不同程度的困难。

我认为，大学里的老师和同学们，不应该把学修佛法只

限定在学校里，毕竟学校的教育目的主要是传授世间文化技能。其实，现在有很多佛教中心，利用网络传授佛法，大家可以利用这些便利，依止具德的善知识，从而在日常生活中也能闻思修，并逐渐领悟佛法。

此外，如果学校里不方便直接传授佛法，也可以换一种方式，比如以出离心、菩提心、无二慧为题，举办论文比赛，就像宗教系的学生们对某部经论、某位大德做专题研究一样，这种方式也很好。

（三）问：如今美国有很多女性佛教修持者和导师，可能比历史上的任何时期都多，但我们对这方面的历史了解得不多。请您谈一谈，女性在您的传承中扮演什么样的角色？

答：在喇荣五明佛学院，觉姆的人数要比喇嘛多。而且，我们佛学院的院长——门措空行母，就是一位女性上师，她会在重大的法会上，为包括堪布、堪姆在内的全体僧众灌顶和传法。

汉僧中也有类似的情况：汉族堪姆的人数比汉族堪布多。

虽然历史上的情况有些不同，但按照现状看，女性佛教徒的数量比较多，而且在我们各地的学佛中心里，大约70%的负责人都是女性。

（四）**问**：每个人生来平等，但是却又带着各自不同的业力，那每个人需要经历的痛苦是否相同？对于业力深重的人来说，痛苦是否会有不一样的意义？

答：世界上每个人都是平等的，但前世所造的业并不相同，以至于有些人在今生财富圆满、相貌庄严、具足各方面福报，也有些人不论怎样努力，结果往往不尽如人意。虽然很多人都认为，努力一定有回报，但事实上，仅靠今生的勤奋还不够。

以佛教的观点看，今生的痛苦与安乐，依赖于今生的勤奋与前世的业缘，这也是佛教中所说的因缘。佛经云："欲知前世因，今生受者是，欲知来世果，今生作者是。"业力的作用非常大，这在《俱舍论》中有详细的叙述。

（五）问：藏传佛教中讲的大乘发心，对今生和后世都有利益，而且能自利利他，但它是否与强调舍弃世间、一心修行的出离心相违呢？

答：宗喀巴大师说："心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣，一切依赖于自心，故应精勤修善心。"智悲光尊者也说："不随善恶相大小，只随善恶意差别。"发心的重要性，由此可见一斑。判断一件事情的善恶，并不根据事情的外相，而是取决于内在的发心。所以，大乘发心非常重要，虽然它无法保证我们立刻获得幸福，但无疑是获得今生来世安乐的主因。

那么，大乘发心会不会与出离心相违呢？在我看来，如果一个人有很好的出离心，以此为基础而生起大乘发心，行为也如理如法的话，二者是不相违的。像历史上的很多高僧大德和圣贤，具有无伪的出离心，同时也具足无私奉献的大乘发心，以此不仅成办了广大的利他事业，也获得了极大的自利成就。藏地就有很多这样的人，有在家人，也有出家人。

当然，如果你想像米拉日巴尊者那样，一心专注修行，的确要舍弃世间。但作为一个普通修行人，如理行持善法，不一定要完全舍弃今生。事实上，有很多具足出离心的上师，

都是以大乘发心善巧地引导众生，利益他们的今生来世，这从他们的传记当中也可以了解。

（六）**问**：听说现在有大批藏区牧民迁到城市居住，让孩子学习汉语，结果藏语开始衰退，甚至出现了藏人不懂藏文的现象。您对此有什么看法？您对若干年后的藏语与藏文化，又有什么样的希望？

答：很难说将来藏语和藏文化会变成什么样。现在东西方都在推广英语和汉语，除此之外的很多语言、文字都在流失。无论如何，保存这些正在流失的语言是我们的责任。但同时，懂得其他语言也很好，否则，像我这样不会说英语的人，有时候真的不好意思出国。所以，懂得其他语言非常重要，但更重要的是，不能忘记自己的母语。

我昨天遇到很多会说藏语的西方人，这让我十分惊喜。弗吉尼亚大学以及很多其他美国高校的学者们，藏语和藏文都学得非常好，这值得我们深思。而作为藏族人，只懂简单的藏语和藏文是不够的，还应该熟练到一定的程度。

（七）**问**：禅修在藏族人的生活中起到很大作用，在西方也非常受欢迎，虽然我个人也很想学习禅修，但对此还不是非常了解。我前几天看到一幅唐卡，上面画了大象等动物，表示禅修中调伏自心的九种方法，希望堪布对这九种方法作一个介绍。

答：你所提到的唐卡称为“调象图”，它以大象、驯象师、猴子等比喻，形象地表示了次第调心的九个阶段：内住、续住、安住、近住、调顺、寂静、最极寂静、专注一趣、等持。

这幅图所表达的意思是：在没有经过任何训练时，我们的心就像狂象一样，一刹那也不能安住；而经过一些训练之后，如狂象一般的心可以逐渐安住。在驯服狂象的过程中，狂象逐渐从黑色变成白色，最终，驯象师骑上大象，表示心已被调伏。这时，我们的心可以像须弥山王一般安住，如如不动，任运自如，行住坐卧之中都非常自在，这就是真正的寂止。

修持寂止，可以让身心放松下来。在这个过程中，毗卢七法的坐式非常重要。冈波巴尊者曾问米拉日巴尊者：“为什么我无法入定？”尊者说：“因为你的身体没有如理安住。”

现在有些年轻人认为，禅修时身体不需要什么姿势，躺着也可以。但事实上，佛陀就是以毗卢七法的坐姿而示现成佛的。佛教中还说：“身直则脉直，脉直则心直。”所以，毗卢七法的坐姿非常重要。



（八）**问**：禅修在国外非常受欢迎，请问堪布是否有弘扬藏传佛教禅修的计划？

答：我问过美国的一些大学老师：“你们在禅修课里，是

如何教大家坐禅的？”他们说：“就这么坐着，什么都不想。”这是泰国的正念禅修，只需要观察心的生灭变化，让烦躁的内心得到暂时的平静。其实，藏传佛教中还有很多甚深的禅修窍诀，你们在美国可以试一试。

禅宗和大圆满的关系

——美国加州大学伯克利分校演讲

『*2014* 年 *11* 月 *19* 日』

主持人:

很高兴能邀请到索达吉堪布来加州大学伯克利分校交流。堪布来自世界上最大的佛学院——喇荣五明佛学院。相信大家都对喇荣有所耳闻，我也曾给大家展示过一些喇荣的照片。喇荣五明佛学院由晋美彭措法王于 1980 年创建，而法王是伏藏大师列绕朗巴的转世，是一位极具魅力的领袖，也是文革后复兴藏传佛教的核心人物。

索达吉堪布于 1962 年出生于康区，1985 年前往喇荣五明佛学院依止晋美彭措法王，是法王亲自任命的佛学院主要负责人之一。在上世纪 90 年代，堪布曾陪同法王前往东南

亚、欧洲及美洲等地弘扬佛法，并担任法王主要的汉语翻译。堪布的书在中国很畅销，我在北京和成都机场的书店里都看到过堪布的书，这让我切身感受到了堪布广大的摄受力。

自 2006 年开始，堪布利用网络和光碟等现代媒体方式传播佛法。我当年在喇荣现场聆听了堪布第一次面向全球的直播课程，那真是一个令人激动的时刻！通过这种创新的传法方式以及其他一系列的工作，堪布致力于维护藏传佛教传统，并将佛教传统与现代社会相结合，在佛教的现代性上做了许多有益的尝试，在保持佛教传统与融入现代社会方面做了很多圆融的处理。

我在喇荣的时候，堪布刚传讲完《坛经》，他当时是从大圆满的角度对《坛经》进行的诠释，而我本人以及伯克利的同学们对于禅宗与大圆满之间的异同又非常地感兴趣，因此，希望堪布能告诉我们，他是怎样用大圆满的方式来讲授这部 8 世纪的汉传经典的。

最近，我班里的学生正在阅读一些非常罕见的藏地禅宗文献，虽然禅宗似乎在 8 世纪末的“桑耶辩论”后，就逐渐在西藏隐没了，但现在这两个宗派好像又重新开始交流，因

此，我们十分期待堪布今天的演讲。

很高兴能跟各位老师、同学们一起交流学习。今天的主题是“禅宗和大圆满的关系”。对修行人来讲，不论是禅宗还是大圆满法，都有着甚深内涵，如果仅以学术的角度去学习研究，很难体会到它们原有的味道。

我平时所修的是大圆满法，但我也学习研究过禅宗法门，特别是前两年讲《坛经》时，读了很多禅宗大德的教言，学习了不少禅宗的内容。

什么是禅宗和大圆满？

汉地所弘扬的禅宗，主要是以显宗《金刚经》《楞伽经》等作为修行所依，从达摩祖师至六祖大师期间，以独传窍诀的方式传承，而从六祖大师开始，则以广传的方式一直传承至今。在禅宗历史上，成就者层出不穷，是非常甚深的法门。

宁玛派主修的大圆满法，以《十七续部》《七宝藏》《四心滴》等作为修行所依，以上师传窍诀的方式传承至今。密法分为玛哈约嘎、阿努约嘎和阿底约嘎，其中大圆满法就是

指阿底约嘎，极深秘密，也称为一切乘之巅。可见，大圆满也是非常甚深的法门。

窍诀——禅宗和大圆满的共同特色

禅宗和大圆满之间有很多相似之处。比如，很多禅宗和大圆满的修行人，都依靠上师的窍诀而认识心性，并最终获得解脱。从窍诀的层面来讲，禅宗公案中有很多秘密表示法，比如用简短的话头“你是谁？”“我是谁？”来直指心性。大圆满当中也有类似的窍诀，比如“虚空是什么？”或者用白水晶做表示物来引导弟子。也正因为这两个法门中有很多的窍诀，所以，学者们不可能在看过几本书后，就以分别念通达究竟境界，毕竟实修和研究是不同的。

此外，藏传佛教中讲“密法非有过”，也就是说，大圆满等密法之所以需要保密，并不是因为它有任何过失，而是其中有很多窍诀太深奥。所以，现在即使有很多学者在研究大圆满，但以他们的方法，也很难完全了解其甚深涵义。

桑耶辩论——禅宗与藏传佛教之辩

历史上，禅宗和藏传佛教之间有过一些辩论，其中较为著名的就是藏传佛教史上的“桑耶辩论”。在 8 世纪时，藏地有一位来自敦煌的和尚——摩诃衍，他曾在藏地弘扬禅宗法门多年，因此，禅宗也一度在藏地寺院和民众中兴盛。

摩诃衍认为，无论白云还是黑云，都会遮蔽阳光；无论被白狗咬还是黑狗咬，都会出血；无论白业还是黑业，都会遮障实相，所以，修行人应该直接安住。但这样的观点，导致大家对于世俗的功德，比如供灯、磕头等完全不重视，于是引发了佛教内部的争论。为此，当时的藏王迎请了印度的莲花戒尊者，与摩诃衍进行辩论。最后，摩诃衍辩论失败，不得不离开藏地，回到敦煌。

传说摩诃衍返回敦煌时，将一只鞋留在了藏地，对此，有些学者还开玩笑：宁玛巴和噶举巴特别注重安住修，似乎就是传承了摩诃衍的这只“鞋”。据说达摩祖师在汉地圆寂后，也曾有人见他手里提着一只鞋，回印度去了。可能禅宗行者喜欢这样示现，不管是回汉地还是回印度，都会留下一只鞋。

禅宗与大圆满的不同

禅宗的法，本身并没有顿、渐之分，但众生的根基不同，从而便有了顿悟和渐悟，以对应利根者和钝根者。当年摩诃衍在藏地弘扬的是顿悟法门——不行持任何善法功德而直接安住。现在汉地也有一些佛教徒，刚开始学佛就不思善恶，直接安住。对利根者而言，这种修持十分殊胜，但对钝根者而言，则非常危险。

藏地历史上有一位努钦桑杰益西，是莲师的弟子，也是君臣二十五人当中的一位。他写了一本非常珍贵的《禅目灯》，有八品内容，其中前四品讲了禅宗的渐悟法门，第五品讲顿悟，从第六品开始主要讲密宗大圆满。从这个次第中可以看出，禅宗属于密宗的前行。

藏地历史上有很多智者，如无畏洲尊者和多智钦等，都曾讲过禅宗与大圆满的不同。麦彭仁波切曾讲道："盲修无念和尚宗，未察直直而安住，无有胜观之明分，如石沉海平庸住。"禅修分为观察修和安住修，禅宗虽然直接采取安住修，但这只是寂止的修行，并不涉及真正认识心性的胜观部分，而宗喀巴大师的《菩提道次第广论》和无垢光尊者的《大圆满心性休息》中都讲到，寂止和胜观的修法必须要结合起来，否则就像海里的石头不可能浮出水面一样，没有胜观的禅修，

也不可能令我们解脱、获得佛果。

虽然前面提到禅宗属于密宗的前行，但从究竟的见解来讲，禅宗的法非常甚深。无垢光尊者在《实相宝藏论》第一品中讲到，当年人们并没有明白摩诃衍的密意，其实摩诃衍讲到了超越黑白业的大圆满见解和誓言。

根据历史记载，摩诃衍非常有学问。无垢光尊者在《宗派宝藏论》中提到，印度那烂陀寺被烧毁前，尼玛欧珠译师将《涅槃经》《华严经》《毗奈耶经》等经典翻译成汉语，而贝若扎那、巴色朗等译师就是在摩诃衍的帮助下，才将这些经典由汉译藏。但这位“摩诃衍”，是否就是在藏地弘扬禅宗的摩诃衍，目前还有争论，但可以肯定的是，在 8 世纪到 12 世纪之间，汉藏两地的高僧大德们为佛法做出了很大的贡献。

禅宗和大圆满都承许“明空双运”

众所周知，禅宗的见解建立在空性上，《坛经》中其实又反复提到了心性光明。在佛陀的教法中，二转法轮宣讲的是空性见，主要以龙树菩萨的观点来安立，而依据弥勒菩萨在《宝性论》中的观点，三转法轮主要宣讲了光明分。因此，

要想通达佛陀的密意，就必须具足空性与光明这两个见解。

事实上，即使是非佛教修行人，如果观察自心，也能知道心的本体是空性，这就是自明自知。如果我们再进一步观察就会发现，虽然心的本体是空性，却并非虚空般的空无，而是有见闻觉知的明清部分存在，这种“明空双运”的智慧，在禅宗、大圆满中都讲得很清楚。



宝贵的东西，不轻易示人

现在有很多人在研究禅宗和大圆满，我跟汉地的部分学者也提过建议：不要仅凭自己的分别念对密宗内容进行分析、研究。虽然禅宗当中很少提到灌顶或者保密，但打禅七期间，禅堂一般也不允许外人进入，处于保密的状态。对学者而言，研究显宗经论非常好，但密宗的实修、引导文等内容，就不能仅凭自己的理解去研究，更不能以分别念添加科判，分析密宗的内容是否合理。研究大圆满，依据的应该是大圆满续部以及传承上师传记，而非个人的主观臆断。

大圆满分理论和窍诀两部分。研究理论部分，可能不会有很大过失，但窍诀部分，我不赞成公开研究，因为有很多不共的教言。这几年我去了西方很多高校，发现有些教授不但藏文、藏语学得好，而且很尊重藏传佛教，自己也在认真修持，对此我十分赞叹。但有些人只是把藏传佛教当成一个研究对象，以分别念随便指指点点，这可能不是很好。虽然学术研究或修行是个人选择，但仍然有必要尊重大圆满的传统。

曾有几位教授对我说："大圆满很简单，《四心滴》也没有保密的必要，应该公开。"其实，这恰恰反映了他们并不懂大圆满。就像每个国家都有机密文件，随意公开这些文件，

就会引起一些过失，同样，随随便便向那些从来没有得过大圆满的传承、灌顶，甚至连最基础的五加行都没有修过的人公开密法，也是非常危险的举动。从传统上来讲，没有得过大圆满法传承、灌顶的人，甚至没有资格翻阅密宗法本。

有些人也许会说，如今是 21 世纪，一切都应该 OPEN。这些方面我也在考虑，但从目前来讲，如果没有圆满五加行、没有得过灌顶的话，一般还是不开许听密法课。在过去的三十多年里，不论是出版书籍，还是上传法本到网络，凡是涉及大圆满法窍诀的内容，我也一直都非常谨慎。

教你学修大圆满

证悟大圆满并非易事，麦彭仁波切在《定解宝灯论》中讲："印藏诸大成就者，长久精勤所证义，奇哉愚者于瞬间，说是证悟起怀疑。"印度以及藏地的历代大德们，都需要花费很长的时间，历尽千辛万苦才能证悟大圆满、大手印，但现在却有一些学者，看了一些书就妄说证悟，又或者声称大圆满等密法没有难度。如果他们真的觉得大圆满是很简单的法，那可以到藏传佛教的寺院里跟出家人辩论，倘若双方最后一致认为大圆满等密法很简单，不值得保密，那我们公开密法

也无妨。否则，他们的这种行为，不要说弘扬藏传佛教，反而让人担忧它的未来。

闻思大圆满法，一般需要依靠全知无垢光尊者的论典。尊者在《法界宝藏论》第十一品中讲："以秘密的方式学修，才能成就大圆满。如果不能保密，会有种种的过患，比如大圆满法容易流失、后世投身恶趣、自身会受到护法的惩罚、所愿皆不能成就等。"先不说是否能够利他，单是会受到护法惩罚、所愿不成，我就觉得不应该公开大圆满。所以，大家要想保护自己，不管是讲课还是出书，都应该非常小心。每当我看到研究人员不尊重佛法，心里就觉得很遗憾，研究佛法一定要符合教义、传统，否则，恐怕只会事倍功半。

总而言之，不论学修禅宗还是大圆满，都应依照各自传承上师的窍诀，以传统的方式闻思，反观自心。虽然禅宗讲"明心见性，即心即佛"，大圆满讲"认识心性，即生成佛"，但成就并没这么简单，这就好比物理学家的专业知识，其他学科背景的人是不懂的，而实修者的境界，研究人员也很难立刻体会到。

禅宗和大圆满的差别，主要安立在心上，单凭对论典的

学习和辩论很难通达。在喇荣，大家主要是实修大圆满，辩论场上是不开许辩论大圆满的。这并不是说它有什么问题，或是要隐藏什么，如果大家依靠传统的窍诀修持，慢慢就会知道其中密意，而不应在看过一两部密续之后，就开始在自己的论文中洋洋洒洒。

对我而言，禅宗和大圆满二者并无矛盾之处，虽然看似有些不同，但这些主要体现在修行上，而非存在于见解中。对于这一点，历史上曾有过很长时间的讨论，仅靠今天的交流，恐怕很难完全讲清楚，但不管怎么样，我们对禅宗和大圆满应该做到不偏堕一边，见解无二。

扎西德勒！

美国加州大学伯克利分校问答

『2014年11月19日』

（一）**问**：禅宗与藏传佛教对《金刚经》的解读略有不同，比如对“色即是空，空即是色”的诠释就不完全一样。禅宗中说，空性是心的真实状态，而莲花戒论师等藏地大德讲，发菩提心才能证得空性。请问您如何诠释“色即是空，空即是色”呢？

答：从名言的角度讲，缘一切众生而发菩提心是可以安立的；但从胜义的角度讲，心不住于任何边。众生只有从一地开始，才能真正现见实相——空性，这时才能不住于任何边而发心。

《金刚经》这一句讲的是显现和空性，既讲到了“有”，也讲到了“无”。所以，“色即是空，空即是色”要结合世俗、

胜义两方面来解读。



（二）**问**：摩诃衍在西藏的教授，是否在《坛经》中有所体现？

答：从历史来看，摩诃衍辩论失败的原因可能有很多。有些人说他败于当时藏地的中观见解，也有人说这场辩论是印度（莲花戒论师来自印度）和汉地的辩论，他是败于当时的政治形势，总之，有各种各样的说法。

从摩诃衍的传记来看，在他教授禅宗法门期间，藏地民

众的确在多年间不再行持世间善法，比如供灯、转绕、磕头等，这甚至令拉萨和桑耶一带寺院里的供灯全灭了。

我记得在摩诃衍和莲花戒的辩论中，莲花戒问："你是什么见解？"摩诃衍答："我的见解如空中飞翔的大鹏，没有任何阻碍。"莲花戒又问："你的见解的确非常高，但大鹏是从哪里起飞，又将归于何处呢？"摩诃衍答："从地上起飞，最终回到地面。"于是，莲花戒说："再高深的见解，行为上也要从基础做起，要思维业因果、前后世等。"莲花生大士也曾说："见解高如虚空，行为细如粉末。"其实现代社会里也有很多人，嘴上会说特别高深的见解，但行为上却不行持任何善法，这是非常危险的。

虽然《坛经》当中并没有说不用行持善法，但还是与摩诃衍的观点有很多相似的地方。

（三）**问**：对于想要修学大圆满的人而言，应该如何打好前行的基础呢?

答：大圆满的前行包括共同前行和不共前行，其中不共

前行有皈依、发心、净除业障、积累资粮以及上师瑜伽，这些在《大圆满前行引导文》里都有讲解。在不共前行中，上师瑜伽是核心，弟子相续中证悟的提升，都要依靠对上师的恭敬、祈祷以及视师如佛的信心。

现在很多人都提倡人人平等，老师和学生也要平等，虽然佛教也承许众生平等，但这个观点在修行中并不完全适用，因为上师和弟子相续中的证悟是不一样的。

（四）**问**：您是否认为，法没有差别，但补特伽罗的根基可分为钝根和利根？

答：佛法唯一的目的就是利益众生。即便是大圆满，如果对众生没有利益，也算不上是甚深的法；如果是显宗的法，能够利益广大的众生，那可以称得上是非常甚深，从这个角度来讲，法没有差别。

从补特伽罗的角度来讲，不仅显宗当中分利根和钝根，密宗、包括大圆满法中，也一样分利根和钝根，《俱舍论》中也是这样分的，就像《坛经》中所说："法无顿渐，人有利钝，

故名顿渐。”

（五）**问**：我把佛法当作一种历史、文化、文学来研究，但并不关注因果，也不重视是否有助于弘扬佛法，这样学佛有任何价值和益处吗？

答：每个人都有自己的想法，研究某个宗教，也不见得就必须要信仰那个宗教。我很随喜大家研究藏传佛教，你可以在信仰的基础上研究，也可以在平时生活、工作当中运用藏传佛教的思想、方法，但我希望大家能够尊重藏传佛教的传统。

有些人曾拍摄了一些关于藏地的电影，把不是藏族传统的一些内容，偏偏说成是。还有人把《大圆胜慧》放到自己的博士论文当中，为此，我专门去见了他，并告诉他：“《大圆胜慧》是专门讲实修窍诀的续部，不能随意放在论文里公开，这样做对你没有任何好处。”后来，他转而翻译了麦彭仁波切的《中观庄严论释》。

希望大家都能谨慎而行。

（六）问：如果研究佛法就是单纯地以研究为目的，这样有什么利益吗?

答：这主要取决于你的研究方式、研究目的等等。研究可以用很多种方式展开，也可以抱有各种目的，有些会带来利益，有些则会有相反的作用，这就像很多国家都重视军备研究，但由于方式、目的大相径庭，最终导致的结果也会不一样。

（七）问：神秀讲“镜子上面有灰尘”，惠能讲“镜子上面没有灰尘”，那大圆满讲什么呢?

答：《坛经》中讲到，神秀禅师是渐修，惠能禅师是顿悟，他们曾对“镜子上有无灰尘”而有过著名的偈颂。在大圆满当中，镜子上有灰尘，但灰尘的自性不成立。诚如《坛经》中讲：“烦恼即菩提。”灰尘指烦恼，而烦恼就是菩提。此外，大圆满还认为，镜子的自性同样也不成立。

（八）问：您可否讲一下宗喀巴大师的《菩提道次第广

论》和大圆满在修行方式上的区别？宗喀巴大师和麦彭仁波切都是文殊菩萨的化身，为什么他们的教授却不太一样呢？

答：《菩提道次第广论》中主要宣讲的是显宗教义，而大圆满的次第，在《大圆满心性休息》当中有很详细的宣讲。如果想要对《菩提道次第广论》和大圆满之间的异同有更深入的了解，还需要再看宗喀巴大师的《密宗道次第论》。

宗喀巴大师和麦彭仁波切都是文殊菩萨的化身，在我看来，他们的观点没有任何矛盾之处。而且，麦彭仁波切也在其论典中多次提到，宗喀巴大师的见解非常甚深，对整个雪域的恩德非常大，值得我们认真学习，等等。

虽然他们二位在安立空性的方式上可能有一些不同，但麦彭仁波切和无垢光尊者的观点也有一些差别，这就像学校里的老师在教学方法上略有不同，但根本目的和内容并不相违一样。

藏传佛教在汉地的流行

——美国斯坦福大学演讲

『*2014* 年 *11* 月 *20* 日』

主持人:

大家好，我是斯坦福大学何氏佛学研究中心的主任，今天很荣幸地向大家介绍索达吉堪布仁波切。

堪布所在的喇荣五明佛学院，成立于 1980 年，在短短的时间中，它从成都西北方的一片荒芜之地，发展成了一所大规模的藏传佛教学习中心，常住僧侣多达上万人，甚至比斯坦福大学的本科生还多。

堪布自 1985 年出家以来，在讲法和写作之余，还参与创建了多所教育、慈善机构，包括小学、佛学院、养老院以

及上海慈慧公益基金会等。多年来，堪布奔走于中国各地，常为大学师生演讲，而且，堪布的汉语讲得非常好，相比之下，我作为一名汉传佛教的研究者，深感惭愧。考虑到上述种种原因，我认为堪布是以“藏传佛教在汉地的流行”为话题发言的不二人选。



感谢老师、同学们的邀请，让我有这样的交流机会。

在过去 30 多年里，我一直修学藏传佛教，也一直在为汉族人讲经说法，几乎没有间断，因为我个人非常重视讲经

说法。与此同时，藏传佛教在汉地也变得非常兴盛，很多年轻人、知识分子开始系统地闻思修行，因此，藏传佛教在汉地兴盛，不仅仅是人数增多，见解也在提高。

当今社会，寻求内心安乐、重视信仰与文化的人越来越少，人们把大量时间、精力投入到经济、物质的发展上，为此日夜奔波，内心烦躁不安。虽然有些人通过修持佛法，在生活中获得了很多安乐，但绝大多数人依然缺乏对佛法的正确认识，他们更热衷于做一些外相的善法，比如建造金碧辉煌的寺院和佛像、磕头、绕山等，并认为这就是佛法的全部。实际上，这只是佛法的一部分而已，而且，还不是最主要的部分。

重新认识佛教

什么是佛法呢？早在两千五百多年前，佛陀就说过："诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。"行持对自他有利的善法，断除对自他不利的恶法，净化内在的嗔恨心、争斗心等，不被恶分别念所主宰，使内心获得安乐，这种文化或者教育就叫佛法。

虽然佛教被列为宗教，但我认为，佛教更像是一种教育，它不但有天文、地理等诸多知识，还提供了让我们越来越贤善的修行方法。而这些宝贵的内容，任何人都可以得到。

当然，如果你想了解它，不论学习汉传佛教、南传佛教还是藏传佛教，都要先通过听闻和讲解来理解法义，然后再实地修持，从而提升自己的修行境界。印度的世亲论师说："佛之妙法有二种，教法证法之体性，持教法者唯讲经，持证法者唯修行。"佛法包括了教法与证法两方面，所以，学佛既不能偏重理论，也不能偏重修行，而需要把二者结合起来——仅把佛法当成学术研究是不够的，还必须通过实修品尝到其中滋味；反之，如果没有闻思的基础，一开始就直接实修，也不可能修得好。

逆境之中勿忘初心

从藏传佛教的历史来看，上世纪六七十年代，很多有智慧的大德离开藏地，前往印度、美国以及欧洲各国。尽管当时条件很艰苦，但他们克服了种种困难，坚持闻思修行，通过佛法来饶益其他的民族和国家，结果违缘变为顺缘——现在世界各地都建立了佛学院、寺院、佛教中心，西方人开始

了解藏传佛教，并且有了闻思修佛法的机会。

在同一年代，身处藏地的很多修行人，虽然没有很好的机会闻思修行，但也并未因此而放弃佛法。比如，文革期间，法王晋美彭措不但没有机会修学，平时还要从事放牧、耕田等劳动，尽管如此，他依然坚持给周围的人传法，与大家在山洞里、树林里念经、学习经论，晚上也坚持在烛光下学习。宗教政策开放以后，我们佛学院一成立，立刻就具备很多僧才，这完全是因为法王在过去 20 年中，已经培养了很多法师，就像事先为佛学院准备好的一样。

去年有一位记者问我："为什么喇荣有这么多堪布，而且喇荣的法脉在汉地弘扬得这么广呢？"这有多方面的因素，其中最主要的原因就是，法王晋美彭措在没有成立佛学院时，便已经培养了很多堪布和僧才。从这一点也可以看出，不管遇到什么困难，法王都非常坚强、勇敢，而这种品质，也一直被美国人所重视。

所以，在我们的人生当中，不管遇到什么困难，都不应该失去勇气，而要借此不断学习，努力肩负起利他的事业。

藏汉佛教师出同源

大约在四五世纪到十二世纪，印度那烂陀寺是一座举世闻名的佛学院，培养了非常多的僧才。汉地的玄奘大师，就曾去那烂陀寺依止戒贤法师，圆满了因明、唯识等诸多经论的学习，之后回汉地广弘佛法。此外，义净法师也曾在那烂陀寺学习长达十二年，并将 400 多部经论带到汉地弘扬。

藏地也有很多来自那烂陀寺的祖师，比如阿底峡尊者、静命论师、莲花戒论师，包括莲花生大士，都曾在那烂陀寺修学。因此，藏传佛教的很多传承也源于那烂陀寺。

除此之外，龙树菩萨、月称论师、陈那论师、法称论师，都是非常著名的大智者，对这个世界的精神文化作出了很大贡献，他们也是那烂陀寺的传承。就像现在全世界都认可斯坦福大学的水准，当时的人们很认可那烂陀寺的智慧。

信仰也需要智慧支撑

一个人在学习佛法时，固然需要信仰的支撑，但比起信仰，佛法更注重认识真理的智慧。藏传佛教强调用智慧观察

世界——如果一件事物通过智慧观察后成立，那即使科学暂时无法验证它，我们也不得不接受；如果通过智慧观察后不成立，那即便是佛陀所说的话，也可以选择不接受。

佛陀曾说：“比丘或智者，当善观我语，如炼截磨金，信受非唯敬。”对于佛陀所讲的法，不管是出家人还是在家人，都应该用智慧去观察。经过观察之后，如果发现佛陀所说的法没有道理，那么就不值得恭敬，甚至可以舍弃，但如果有道理，我们就应该依教奉行。这也非常符合现代人所强调的客观精神。

斯坦福大学的师生，应该都是有智慧的人，你们可以用智慧去观察、分析，看看佛法是否有道理，然后作出取舍。

佛教中讲：“钝根名随信行，利根名随法行。”钝根者叫“随信行”，听别人讲几句天神或者上师的功德，马上就生起信心，这种信心比较初级；利根者叫“随法行”，即通过智慧观察佛法是否成立，进而做出理性的判断，由此生起的信心，才是真正的信心。

佛法甚深广大，不能只被当作一种兴趣、信仰，仅停留

在了解的阶段。相反，我们应该用智慧反复观察它，进而产生不退转的定解，这才是有智慧的表现。

我非常喜欢《大乘经庄严论》的一个偈颂："理析妙法智，恒无魔作障，得胜驳他宗，不夺成熟相。"判断一个法是否合理时，需要用智慧再三观察，如此才能产生稳固的定解，免受外界干扰，这是一种成熟的表现。

在座有很多研究佛法的老师和同学，希望大家对佛教也能以客观的态度，运用智慧长期学习佛法，若能如此，最后就会如拨云见日般，获得真正的证悟。到了那时，不管是讲法、辩论或者摄受弟子，都没有任何障碍。

给你一记"万灵药"

总之，我认为佛法对人生非常有帮助。从大的来讲，有利于世界和平、社会和谐；从小的来说，有益于家庭、人际关系、生活环境，对个人而言，佛法也有调伏身心的作用。比如，现在有很多心理疾病患者，他们可能长期与外界隔绝，又或者一直处于某种妄想之中无法自拔，对于这些情况，现代医学往往束手无策，佛法却能给出有效的解决之道，为人

们带来安乐，提升幸福感。

我在汉地就遇到过很多人，他们在没有学佛之前非常痛苦，而学佛之后，人生中遇到再大的困难，也有勇气面对。

听说有一位美国居士，家人去世了，在这种变故面前，这位居士还承受得住，但他的妻子没有学过佛法，内心极其痛苦，时时刻刻都需要有人看护。这样的情况在藏地、汉地也有很多，原因就是没有了解生老病死的痛苦。

扪心自问，当我们自己遇到各种痛苦时，会用什么样的方式面对呢？能否将痛苦转化为道用呢？

佛法中有很多方法，对身心健康非常有帮助。若能修学如禅定、利他菩提心、空性等法门，人生的很多难题都会迎刃而解。当然，假如你对这些没什么兴趣，也不应该轻视它。我去过很多美国大学，很多学者的佛法水平相当不错，这也说明现在有些人更在意内心的安乐，而不单单是物质上的满足。

作为人类，绝大多数可能比较自私，只希望自己富有、

幸福；希望自己有创意，能发明很多东西；希望自己拥有权力，掌控一切……但实际上，这样的人生并不快乐。若能放下对自身的过度耽著，自己拥有财富时，多资助一些穷人；手握权力时，多救护无助、孤单、可怜的弱者；学历很高时，用之来帮助他人，这样的人生才有意义，这也是大乘佛法的核心。

最后，希望大家今后所追求的人生方向，是行持利他，帮助他人。



美国斯坦福大学问答

『2014年11月20日』

（一）问：我认为藏传佛教是一种高层次的精神追求，似乎在精英阶层或者有一定财富和地位的人群中更加普遍。您又是如何广泛地面向大众弘扬佛法的呢?

答：佛经中经常说，佛法就像水，不论贫富贵贱，人人都可以饮用，所以，只要方法得当，人人都可以学习佛法。

我自身来讲，会将《入菩萨行论》等论典作为基础教材，引发出人心良善的一面，开发他们本具的智慧。同时，不管是面对汉族人、藏族人还是西方人，也不管听课的是两三个人还是成千上万人，我都会尽力为大家传讲佛法。

依靠这种方法，当然有些人能听懂，有些人听不懂，诚

如佛典中所说："如天虽降雨，种坏不发芽，诸佛虽出世，无缘不获善。"如果种子已毁坏，即使降下雨水也无济于事，同样，倘若对佛法没有信心，哪怕是佛陀亲自现身宣讲佛法，你也听不进去，就像老师有时候不论怎么教导学生，学生依然不听话一样。

（二）**问**：我们应该如何面对亲人离世？

答：佛陀曾说："聚际必散，生际必死。"有聚必有散，有生必有死，这充分体现了无常的本性。若能明白无常的道理，平时经常思维、修行，那不管是夫妻之间的聚散，还是亲友之间的别离，我们都可以承受。

（三）**问**：汉地的人们是否也有机会系统学习五部大论？

答：在喇荣五明佛学院，就有用汉语传讲的五部大论课程（戒律、因明、俱舍、中观、现观），汉族的学僧被分成很多班级，男众班级由汉族堪布负责，女众班级由汉族堪姆负责，有些班级甚至由两三位堪布或堪姆一起负责。

不但是五部大论，包括密续，喇荣也有用汉语传授的堪布和堪姆。

同时，在汉地很多城市中，我们也为在家居士开设了五部大论，甚至密续的课程。

（四）**问**：在每天忙碌的生活当中，在家人应该如何深入学习佛法，提升智慧呢？

答：在家人可以先学《入菩萨行论》。在藏地，这部论典无人不晓，汉地的修行人也对这部论典很熟悉，不知道美国这边是不是也如此。

此外，全知麦彭仁波切说："由此精进与稳重，信心聚一了因明。"要想对佛法生起定解，就要学习因明，如《释量论》。在《入菩萨行论》的基础上，再学习因明，乃至中观、密法等，效果会非常好。

（五）**问**：美国的佛教徒通常只强调冥想和正念的修持，

很少全面关注整个教法体系，在您看来，这种现象是好还是坏？

答：这个时代，不管佛教徒还是非佛教徒，都忙得不可开交，但很少有人忙于有意义的事情，大多数人的一生都是在无意义的琐事中度过了。比如，很多人喜欢玩手机，或者沉迷于影视剧，很少有人能完整地看一本书。其实世界上有很多有价值的书，如果一生能阅读上百本，人生会非常有意义，但他们经常以没有时间为借口，在我看来，他们可能忙着睡懒觉、散乱而没时间。

在这样忙碌的生活中，人们的压力、烦恼也会越来越大，而修持寂止可以让内心住于平静、专注一缘，暂时压制住这些烦恼。但如果没有胜观智慧的摄持，很难获得更高的成就，更不可能获得圆满正等觉的究竟果位。

不管怎么说，修寂止能为我们带来暂时的平静，产生一些轻安的觉受，让身体健康，内心安乐，这对于高压状态下的人非常好。人们能寻求心灵的宁静，有精神上的追求，也是非常有价值的。

（六）**问**：在小乘佛教、日本佛教以及汉传佛教当中，为什么那么多汉族人选择藏传佛教？藏传佛教在哪些方面最吸引汉族人？

答：藏地的寺院就像大学一样，有很好的闻思修传统，可以满足很多人学习佛法的需要。此外，藏传佛教有一种现代人所谓的“能量”，用佛教的语言来讲就是“加持”，这种加持是通过修行让自心发生改变，获得前所未有的利益。

去年有个美国人跟我说：“藏地可能是受到了佛法的加持，因为从藏地来的上师们，不管能力大小，都会力所能及地通过讲法、诵咒来利益他人。”当然，现在也有一些假上师，但这是个人的问题，不是佛教本身的问题。在藏地，如果是真正具足法相的上师，唯一的事业就是精进地利益众生。

还有很重要的一点是，藏传佛教中涵盖了显宗、密宗的教义，内容非常全面，因此，不论是南传佛教、日本佛教还是汉传佛教，其精髓都可以在藏传佛教中找到。而且，藏传佛教中还有印度不共的玛哈瑜伽、阿努瑜伽等甚深密法。所以，很多人都喜欢修学藏传佛教，而且不像赶时髦一样只有三分钟热度，因为与真理相符，就容易长久住世。